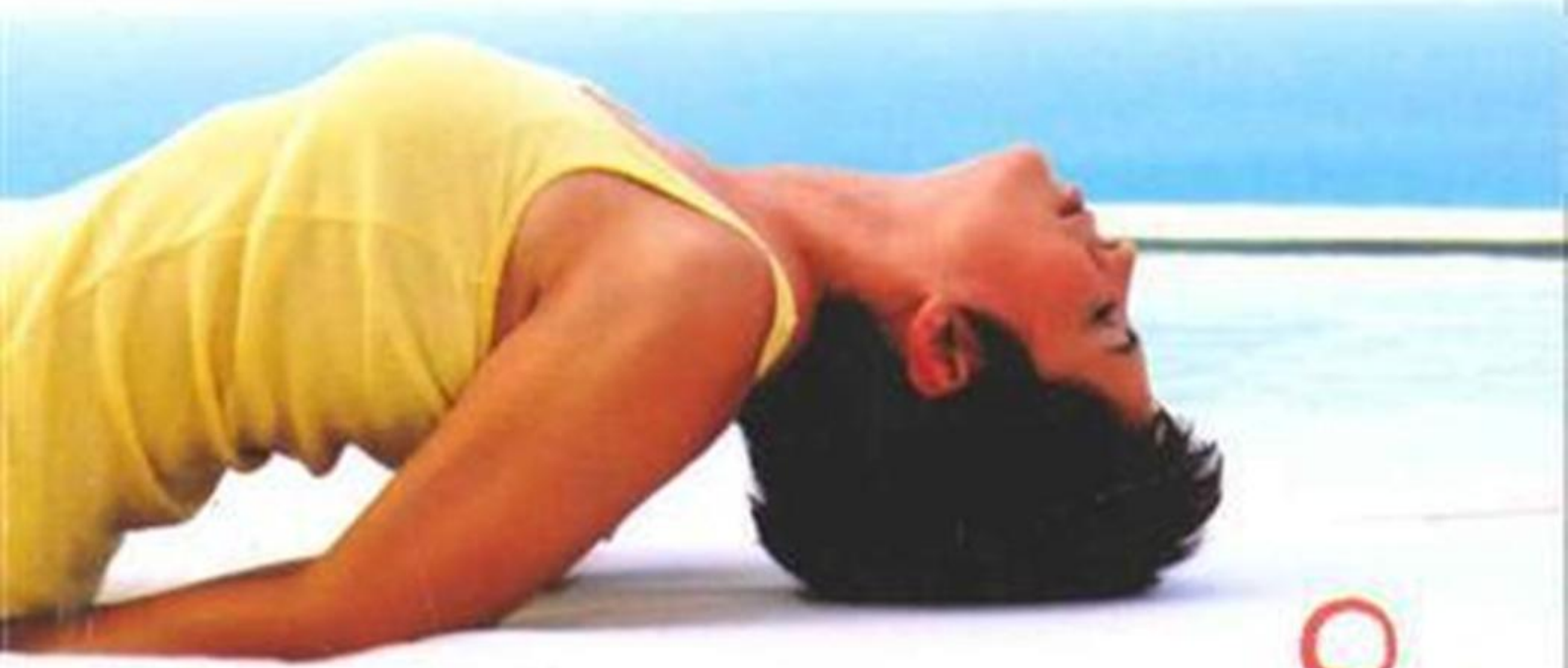
Hayatın akışını değiştirerek

pozitif yaşamak

MARIE-FRANCE MULLER



DHARMA®

Hayatının Akışını Değiştirerek

Pozitif Yaşamak

Hayatının Akışını Değiştirerek POZİTİF YAŞAMAK /
Marie-France Muller
© Dharma Yayınları 2010

1. Basım: Temmuz 2010

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Namık Kemal Atalay
Editör: Halil Gökhan
Türkçesi: R. Ayhan Gürus
Kapak Tasarımı: Dharma Creatif
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Marmara San. Sit. M Blok No: 291
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 472 15 00/3 hat

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Marie-France Muller
Hayatının Akışını Değiştirerek POZİTİF YAŞAMAK
Kişisel Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2010, 88 sayfa

ISBN: 978-605-5598-15-0

Dharma Yayınları
Satış ve Dağıtım:
Nuruosmaniye Cad. Eser Han 21-23
Kat: 2 No: 205 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharma@dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr

Hayatının Akışını Değiştirerek

Pozitif Yaşamak

Marie-France Muller

Türkçesi: R. Ayhan Gürus

DHARMA®

Bu kitabı, hayat yolundaki
ortağım René'ye, ithaf ediyorum
Nice'den Mauricette'e
yaydığı ışık için teşekkürler
Ve... Claudine'e, mükemmel
yeniden uyumlama çalışması için

İçindekiler

Giriş 9

BİRİNCİ EVRE
Programlarınızın bilincinde olun 13
Programlama: kullanım kılavuzu 15
Kişisel bilançonuzu oluşturun 26

İKİNCİ EVRE
Pozitif yeniden koşullanma 33
Otohipnoz: Kendini yeniden koşullandırmak 34

Öztelkin 37
Kendinizin efendisi olun 42
Yargılarınızı tarafsızlıkla uygulayın 45
Öztelkin uygulaması 50
Öztelkin egzersizleri 58

Pozitif öztelkin formülleri 68
Kendinizi dış düşmünlürınızdan koruyun 73
Ve iç düşmanlarınızdan koruyun 76
Hayatınızdaki önemli olayları da
yeniden programlayın 78

Sonuç 85

Giriş

Siz hâlâ, güneşin doğuşuna, elma ağacının narin taçyapraklarından birine konan güzel bir kelebeğe, eve nasıl girdiği bilinmeyen ancak hayata ve güzele olan saygınızdan itina ile dışarı bıraktığınız, açıklı koyulu yaldızları ışıl ışıl parlayan böceğe hayranlık duyanlardan mısınız? Bahçenizi bedelsiz olarak sulayan yağmura ve gökyüzünü temizleyen rüzgâra değer vermeyi biliyor musunuz? Yoksa her şeye kusur bulan, ne kendilerinden ne de başkalarından hiçbir zaman hoşnut olmayan ve karamsar karakter yapıları ile tüm çevrelerini de karartanlardan mısınız?

Çoğunlukla, bazen biriyizdir, bazen de diğeri, ancak kendimizi, birinci durumda, daha mutlu hissederiz!

Eğilimlerimiz birinci programlanmadan mı yoksa diğer yöndeki olumsuz programlamadan mı kay-

naklanmaktadır? Deyim rahatsız edici olsa da durumun böyle olduğu görünmektedir.

"Program"... İnsana dair olduğunda kötü bir kelime. Özgürlüğün, hür iradenin, sorumluluğun, bağımsızlığın, doğallığın, imgelem gücünün karşıtı... "Programlanmış" olabilir miyiz? Kim tarafından? Ne tarafından? Hangi amaçla? Soru çok geniş ve bu küçük rehberin gayesi, sorunun alanını tüm yönleriyle kapsamak değil: Öncelikle *pratik* olmalıyız! "Yeniden programlanmaya" gelince, mevcut bir programlanmayı bir diğeri adına değiştirmek gerekli midir? Sadece özgür, "doğal" olunamaz mı? Göreceğiz...

Bizi ve hayatımızı, hem de sürekli olarak arzu etmediğimiz şekillerde biçimlendiren şartlanmaların belli başlı yollarını incelemekle işe başlayacağız. Bu ilk farkındalık hali, bilinçsizce ya da bir başka deyişle bilinçaltının etkisinde kalmadan, gerçek seçimlerimiz doğrultusunda, daha ahenkli bir yeniden yapılanma için kaçınılmazdır.

Çareler mi? Şüphesiz toplumu değiştiremeyiz, en azından bir anda. Ne aldığımız eğitimi ne de bizim biz olmamıza katkı sağlamış olan çeşitli ruhsal yaralanmaları ve deneyimleri sihirli bir değnek dokunuşu ile yok edemeyiz. Yaşadıklarımızın üzerimizdeki etkisinden Japonya'nın en ücra köşesinde

bulunan bir zen manastırında dahi kendimizi soyutlayamayız. Üzerinde etkin olabileceğimiz tek alan bizzat *kendimiziz!* Ve bu gerçekten mümkün.

Nasıl? Öncelikle, hepsi olumsuz olmayıp hatta tam tersi olumlu olan, bu birçok programdan, en azından, bir kısmının bilincine vararak. Daha sonra, onları kontrol etmeyi deneyimleyerek, yani bize istemediğimizi söyleten, adımlarımızı ve tercihlerimizi yönlendiren, adeta görünmez bir tekerlek izinin rehberlik ettiği aynı tuzaklara düzenli olarak düşürerek kaçınmak istediğimizi yaptıran, parazit programlar olmaksızın... Kendimizi olmak istediğimiz gibi "yeniden yaratarak".

Bu farkındalık haliyle birlikte daha önce hayal bile edemeyeceğimiz bir içsel özgürlüğe ulaşmamız mümkündür. Gelişmeler istediğimiz gibi şekillenebilir ve tüm yaşamımız arzularımız doğrultusunda olumlu olarak değişebilir. Hayatın, "yazgı"mıza terk edilmiş, çılgınca akan nehri tarafından sonsuza kadar ve kontrolsüz olarak sürüklenmek yerine, yüzmeye ve gelişmelerin yönünü tayin etmeye, kendi yolumuzu seçmeye, hatta akışın yönünü değiştirmeye başlayabiliriz: *Yazgımızın ve kendimizin efendisi olabiliriz,* bu hal kendi hükümranlığını hayata geçirmenin en üst seviyesidir.

Mademki her şey sizin elinizde, ileriki sayfalar-

da, kendi üzerinizde yapacağınız çalışmalar sırasında olabildiğince etkin, güvenli ve özgürce ilerlemenize dayanak sağlayacak, fikir ve teknikler bulacaksınız. Kendinizin "guru"su, kendinizin "efendisi" olabilirsiniz. Bütün kartlar sizin doğumunuzda oynanmadı: Günbegün kendinizi yaratmaya ve hayatınızı şekillendirmeye devam etmektesiniz. Bu basit farkındalık coşku verici değil mi? Bu cümleyi bir kez okuduktan sonra bile, içinizdeki mutlu enerjiyi ortaya çıkartan bir çağlayan hissetmiyor musunuz?

Öyleyse, işbaşına! Göreceksiniz: Kolay ve çok hoş olacak, çünkü ilk sonuçlar sizi fazla bekletmeyecek.

Bu yüzden, *şimdi* başlayın!

BİRİNCİ EVRE

Programlarınızın bilincinde olun

Hayatın gelişmeleri karşısında, arzularınız ve kanaatleriniz doğrultusunda, özgürce hareket etmekte olduğunuzu sanıyorsunuz. Oysa biraz düşünmeniz, aslında, ne kadar *şartlanmış* olduğunuzu size gösterecektir.

Siz daha iki yaşına gelmeden, yaşam koşullarınız ve sizi çevreleyen duygusal yaşam iklimi, olumlu ya da olumsuz olarak, dünyayı algılamanızı çeşitli renklerde bezemiş olur. Böylece türdeşleriniz karşısında genellikle onlara güvenen, olaylar karşısında ise kimi zaman endişe duyan bir temel yapı oluşturursunuz. Üç yaşına doğru "Ben", "Hayır", "İstiyorum" demeyi öğrenirsiniz. Büyüdükçe ailenize karşı daha bağımsız olursunuz: Artık bir birey olmuşsunuzdur! Tamamen özgür ve başına buyruk olduğunuzu düşünürsünüz.

Ayrıca zihninizde kendiniz için bir çeşit bilgi kar-

tı, bir imaj oluşturursunuz: "Ben böyleyim, bunu beğeniyorum, şundan nefret ediyorum, biliyorum..... bilmiyorum.... Bunu yapmaya yetersizim..... vs...". Üstelik bu imajın gelişmesindeki tek sorumlu siz değilsinizdir: Sonuçlar yakınlarınızın sizinle ilgili düşündüklerine, sizi algılama biçimlerine ve buradan hareketle size geri yolladıkları yansımalara tekabül eder. Siz ayırdına varmış olun ya da olmayın, size geri dönüşler yüzde yüz bu doğrultudadır! Ebeveynin, özellikle duygusallığın eşlik ettiği (sevinç, kıvanç, endişe, korku) gizli düşünceleri, çocuğun beyninin içine, en iyi niyetli nasihatlerden çok daha fazla, işler.

Çocukken, başkalarının arasındaki yerinizin ne olduğuna gelince, biliniz ki yaşamınız boyunca bunu bulmaya gayret edeceksiniz. Bir prens gibi mi yetiştirildiniz? Yetişkinliğinizde de yakınlarınızın size aynı şekilde davranmaya devam etmelerini bekleyecek ve aksi durumda kendinizi gölgelenmiş ve rahatsız hissedeceksiniz. Haklı ya da haksız nedenlerle aileniz tarafından dışlanmış olduğunuzu mu hissettiniz? Yetişkinlikteki ilişkilerinizi de, aynı durumun tekrar ettiğine dair nedensiz bir endişe ile berbat etme riski taşıyacaksınız.

Böylelikle, birçoğumuz için, tavırlarımız, bizi oluşturan, şekillendiren ama aynı zamanda defor-

me eden, geçmiş olayların sonuçlarından ibarettir. Bir diğer ifade ile *"PROGRAMLARIMIZIN"*.

Programlama kullanım kılavuzu

İlk olarak işleyişi ortaya koymak, yerli yerine nasıl oturacağını anlamak ve gündelik hayatımızdaki kıymetli yardımını değerlendirmek gerekecektir. Bu mekanizmanın kullanımı aslında emrimize amade olmakla birlikte, ne yazık ki, nasıl kullanacağımızı sıklıkla unuturuz.

Uçağını manuel olarak kullanmayı unutup, otomatik pilotla yetinmek durumunda kalmış bir pilot hayal edin: ne uçağına ne de gittiği yola hâkim değildir artık, bilgisi dahilinde bile olmayan önceden hazırlanmış bir programa tabi bulunmakta ve bu durum karşısında sadece sövüp saymaktadır! Yine de uçakta her şey mükemmel işlemektedir: Uçak kullanmayı yeniden hatırlamak pilot için yeterli olacaktır. Otomatik pilot sadece birkaç dakika dinlenmek ya da bir kahve molası vermek için gerekli olmalıdır.

Bu örnek kendimizle ne yaptığımız ve neyi yapmayı çok defa unuttuğumuzla net bir şekilde ilişkilidir.

Çocukluktan itibaren şartlananlar

Ne olduğumuz, ya da en azından ne olduğumuza dair kendi çıkarımımız, birçok nedenin etkisi altındadır:

- Ailemiz: İyi ve kötü tarafları ile ebeveynler, kardeşler, vs. aile içi problemler, her birinin engellemeleri bizim bakış açımızla iç içe geçer ve bundan hareketle biz de kendi yargılarımızı oluştururuz. Oysa, ebeveynimizin tutum ve davranışlarını, kendi çocuklarımıza karşı yeniden ürettiğimiz iyi bilinmektedir: Böylelikle dayak yiyen çocuklar sıraları geldiğinde, kendilerine engel olamayıp, çocuklarını döven ebeveynlere dönüşürler! Bereket versin ki, hiç değilse yönelim doğru!

- Ebeveynimizden miras genlerle sınırlı olmayan soyaçekim: Karakterin, zevklerin, eğilimlerin hatta yaşamdaki bazı büyük olayların, çok ilginç bir şekilde birkaç jenerasyon sonra dahi yinelenebildiği tespit edilmiştir: Büyükbüyükbaba'nın geçirdiği bir kazanın aynısını, aynı tarihte geçirmek,[1] vs.

1 *Aie mes aieux,* Anne Ancelin Schützenberger, Desclée de Brouwer Yayınları.

- İçinde yetiştiğimiz ve duruma göre içgüdüsel olarak adapte olduğumuz ya da kurallarını dışladığımız sosyal ortam: her koşulda duyarsız kalmamıza izin vermez ve kişisel "düşünce sistemimizin" oluşmasına katkı sağlar.

- Doğduğumuz, yaşadığımız ülke: Adapte olmamız ve benzeşmemiz gereken gelenek-görenekler, çevre, kanunlar, kültürel yapı, vs.... Bu unsurların öneminin ayırdına, sadece dış ülkelere yaptığımız yolculuklar sırasında, varırız: ait olduğumuzu hissettiğimiz ülkemizin yaşam tarzının çok dışında, beslenme alışkanlıklarından sair çeşitli yaşam tarzlarına kadar varan farkların yarattığı ayrışma o denli güçlü olur ki kendimizi tam anlamıyla "gurbet "te hissederiz.

- Kişiliğimizi ve hayat algımızı demir gibi döverek fikir ve düşünce yapımızda gerçek bir programlayıcı olan, sosyal ortamımız ve toplam çevremizle de ilintili, eğitim sürecimiz. Bir ülkenin, salt okulda verilen eğitimden ibaret olmayan eğitim sistemi, toplumu çok şiddetli biçimde etkiler.

- Kanunları, kuralları, yasaklamaları, gerektiğinde tehditleri ile endişeleri ve bu endişeler-

den sızan fizik ötesi iç daralmaları ile çocukluğumuzu düzenleyen dinimiz ya da sadece ailemizin dini. Din aynı zamanda, kişisel duruşumuza göre, kutsal algılarla "bağlantıya" geçmemizi sağlayacak olumlu deneyimler yaşamamıza da aracılık eder.

- Ve özellikle: *"biz"*! Çünkü biz daha önce sıralanan tüm maddelere "rağmen" varız, varoluşumuzun ve hayatımızın ana aktörü olarak... Hayatımızı renklendiren fikirleri, inançları, duyguları seçen, kabul eden ya da reddeden biziz; seçimlerimiz yukarıda sayılan koşullandırma maddelerinden çok az etkilenmiş dahi olsa, kararlarımızı alan bizzat biz, kendimiziz.

Kutsal programlama!

Bilgisayarınız, nasıl gerekli veri tabanı ve uygun yazılım -yani program- olmadan çalışamazsa, siz de yaşama ait temel kültürel iletim verilerine sahip olmadan yaşayamazsınız.

Bu durum yavrularını büyütüp yetiştiren hayvanlar için de böyledir. Hayvanlar yavrularına topluluk içinde yaşamanın ana kurallarını, hayatta kalabilmeyi, nasıl besleneceklerini, kendilerini nasıl koruyacaklarını, vs. öğretirler. Biz insanlar, üstün-

lük taslayarak, bunu içgüdü olarak adlandırırız! Oysa daha sofistike - doğallıktan daha uzak - yöntemlerle de olsa, biz de çocuklarımıza aynı şeyleri yaparız ve aradaki fark, temelde, sanıldığı kadar büyük değildir.

Programlanma olmadan, özdevinim olmadan yaşamak mümkün değildir. Her an nefes almayı akıl etmek ya da kalbinizin çarpması gerektiğini hatırlamak zorunda olduğunuzu bir hayal edin, yaşamınız ne halde olurdu! Ya da araba kullanmayı öğrenme aşamanızda, bunun ne kadar zor bir şey olduğunu düşündüğünüzü hatırlasanıza. Kimbilir kaç defa bunu hiçbir zaman başaramayacağınızı düşündünüz. Oysa şimdi üzerinde hiç düşünmeden, genellikle otomatik bir şekilde, yazacağınız mektubu ya da yapacağınız alış verişleri tasarlayarak arabanızı kullanıyorsunuz. Bu durum hayatın birçok alanı için aynen geçerlidir.

Nasıl çalışıyor?

Önerme istediğimiz doğrultuda olsun ya da olmasın, bizi olumlu ya da olumsuz etkilesin, işleyiş –yani mekanizma– aynıdır. Bu mekanizmayı anlamak, onun tarafından *kullanılmak* yerine, onu keyfimizce *kullanmamızı* sağlayacaktır.

Sinir sistemi ile birlikte beyin, bizi iki ayrı dün-

yaya bağlayan düşünsel ve aracı organdır: bizim dışımızdaki objektif dünya ve içimizdeki dünya yani alt (sub) ve üst (supra) bilinç dünyası. İçimizdeki bu dünya yani 'Ben'imiz, henüz sadece bir bölümünü sezinleyebildiğimiz, sonsuz bir olanak zenginliğine sahiptir.

Bilim insanlarına göre, ortalama insan, beyninin %6 ile %10'unu kullanmaktadır. Geri kalan bölüm kullanılabilir durumdadır ancak işletilmemektedir.

El Paso Independant School District'te görevli psikolog Owen Caskey, birbirinden farklı işlevleri olan iki beyinsel yarımkürenin önemine dikkat çekmektedir. Sol yarımküre, gerçek olaylara koşut çalışarak mantıksal ve yapılandırılmış düşünceyi temsil eder ki bu batı toplumlarınca daha fazla kullanılır.

Burada altı çizilmelidir ki, örgün eğitim doğrudan sol yarımkürenin alanına gönderme yapar ve hisleri, duyarlılıkları, sezgileri, hayalleri ve bizi özellikle ilgilendiren *zihinsel imgelemi* çok ciddi biçimde ihmal eder.

Örgün eğitim öğrenciye odaklı metod oluştururken bu tür verileri dikkate almaktadır: kız öğrenciler sağ yarımkürelerine, erkek öğrencilerse sol yarımkürelerine müracaat edildiğinde daha etkin çalışabilmektedirler. Oysa iyi bir eğitim yöntemi bey-

nin tamamına yani hem sağ hem de sol yarımküreye hitap edebilmelidir.

Iowa Eyalet Üniversitesi Psikoloji Profesörü Dr. Don Schuster, "İki yarımkürenin eşgüdüm halinde olduğu durumlarda öğrenme sürecinin daha kolay, daha çabuk ve daha zevkli" olduğunu söylemektedir.

Dr. Owen Caskey ise "Sağ yarımküreyi harekete geçirmenin etkin yollarından birinin de resimler, tasvirler aracılığı ile düşünmek olduğunu", "düşünmeyi genellikle kelimeler üzerinden ve kafamızın içinde kelimeler tekrarlayarak ancak resimler oluşturmaksızın öğrendiğimizi" belirtmektedir. Oysa öğrenilecek konu ile ilgili zihinsel bir imge oluşturulduğunda, konuyu akılda tutmak çok daha kolay olmaktadır. Bu davranış yöntemi uyanık halde görülen yapıcı bir rüya[1] olarak kabul edilebilir.

Zihinsel imgeleme sadece entellektüel düzeyde öğrenme sürecini kolaylaştırmakla kalmayıp, pratik yaşamdaki her hangi bir işin kavranmasında da etkindir. İlave etmeliyiz ki, ne tür olursa olsun problemlerinizin (sağlık, duygusal, maddi, vs.) ana nedenini zihinsel imgeleme teşkil ettiği gibi, *yeniden*

1 Emrika Paclus'un Encyclopédie Rodale de vos émotions et de votre santé, ansiklopedisinden bir seçme. Edi Inter.

programlanmanızın anahtarı da gene zihinsel imgelemedir.

Dr. Caskey "Hayatınızı daha iyi kılmak istiyorsanız, onu zihinsel bir imgeleme haline getirin. Eşinizle daha iyi geçindiğinizi ya da patronunuzla daha iyi bir iletişiminiz olduğunu hayal edin. Zihinsel imgelemeler yaratmamanız halinde daima zor bir hayatınız olacaktır." demektedir. Bu yapmayı öğreneceklerinizin mükemmel bir özeti!

Gizli güçlerimiz

Çoğunluğumuzun beyninin sadece onda birinin verimli olarak çalıştığı göz önüne alındığında, beyninin yüzde yüzü çalışan bir insana hangi muazzam imkânların bahşolunmuş olacağını kavrayabilmemiz bile çok güçtür. Muhtemelen böyle bir insanın var olduğuna inanmayız ve onu, henüz Tanrı'nın bile elinde bulunmayan doğaüstü muhteşem güçlerle donatılmış, başka bir galaksiden gelen, farklı bir varlık olarak görürüz.

Yine de, günümüzde üzerinde çok konuşulan bu "gizli güçler" konusunda temkinli olmalıyız. Şimdilik, herhangi bir tanesine öncelik tanımaksızın her iki yarımkürenizi çalıştırmanız mümkündür. İlgi alanlarınızı çeşitlendirebilir, uğraşlarınızı seçeneklendirebilirsiniz: Örneğin, yağlı boya ya da yontu

yapmak yerine cebir ya da geometri çalışabilirsiniz. Bu bizzat *siz, kendiniz* için de geçerlidir.

Ruhsal olgular vücudu etkilediğinde*

"Psikosomatik tıp" ("soma" = vücut, "psyché" = "esprit"* = kişiliği yaratan ruhsal olguların tamamı.) alanında çalışan bilim dünyasınca kuvvetle kabul gören, beyin (ve dolayısıyla tüm vücut) ile ruhsal olgular (esprit) arasındaki karışık ve keskin ancak çok somut ilişkiye gelince. Uzmanların bu hassas konu ile ilgili önerme ve söylemlerine karşın, söz konusu ilişkinin nasıl kurulduğunu ve işlediğini şu anda hiç kimse, gerçekçi bir şekilde, bilmemektedir. Böyle olunca da olayların arka planı kimyasal, elektromanyetik ve dalga boylarına ilişkin çeşitli analiz ve açıklamalara kalmaktadır. Bir titreşimin, bilinç düzeyinde bir düşünceye dönüşmesi esnasında gerçekte neler olduğu ile ilgili olarak -bazıları çok ilginç de olsa- varsayımlarla sınırlıyız. Öyleyse bu değişim nerede meydana geliyor?

* Yazar orijinal eserde, etimolojik olarak gerek "ruh-tin-özdek dışı varlık" gerekse "akıl - düşünüş - us" olarak ifade edilen "esprit" kelimesini tercih etmiştir. Ancak gelişmede "esprit" ifadesinin "psyché" tanımı ile güçlendirilmiş olması ilerleyen bölümde ise "akıl" anlamında da vurgulanması, "esprit" ifadesini tüm yönleri ile algılamamızı gerektirir. (Ç.N.)

Haklı olarak, bana, işlerin bir şekilde yürüdüğünü ve gerisinin çok da önemli olmadığını söyleyeceksiniz. Ancak, bizim için uygun olana öncelik vermek ve karışıklığın nedenlerini olabildiğince eleyebilmek için devre anahtarının nerede bulunduğunu ortaya çıkarmak gerekmektedir. Gerçekten, ruhsal olgunun sinir sistemi ve beyin haricindeki araçları ile ilgili hiçbir şey bilmiyoruz. İyi anlaşılmadır ki, aralarındaki derin etkileşim vasıtasıyla, her düşünce, her duygu, her tepki ve akla dair her devinim beyinsel öz üzerinde derhal etki yaratır. Yani bu durumdan hem akıl etkilenir hem de fiziksel yapı.

Bu mekanizmadan kaynaklı olarak (ki bunu her birimiz günlük yaşamda rahatça gözlemleyebiliriz) tekrarlanan bazı düşünceler farklı bazı duyumsamaların ortaya çıkmasına yol açar. Sevdiğiniz pastayı düşünmeniz, sindirim sistemi üzerinde etki yaratır ve kaçınılmaz şekilde ağzınız sulanır hatta kimi zaman aslında olmayan bir kokuyu algılamanız sonucunu bile doğurur. Aynı zamanda duyumsamalarımız, aslında bilincinde olduğumuz düşüncelerimizin anımsatıcısıdırlar. Yani bizi yakacağı düşüncesi ve bu tür bir temastan kaçınmamız gerektiği bilinçli olarak aklımıza gelmez ama biz yine de sıcak bir fırına dokunarak canımızı yakmayız.

Gündelik hayatın düzeneğini kuran bu tür olgular herkes tarafından iyi bilinmektedir. Bu sırada, telkinden hele öztelkinden söz edildiğinde birçok kişinin yüzünde "bütün bunların tamamen saçmalık" olduğunu ifade eden alaycı bir gülümseme belirir. Oysa çocukluktan kalma esintiler ve çok basit saflıklar gibi görünen şeyler aslında insan türünün en derin ve en gizemli mekanizmalarına dokunmaktadır. Bu olgular eğer kişi bunları bilinçli olarak ve ayırdına vararak uygulamaya koyarsa o kişinin kökten değişerek olmak istediği kişiye dönüşmesini sağlayacak unsurlardır. Bunun için inanmamız yeterli değildir, anlamamız, ne olup bittiğinin farkında olmamız ve bu başlangıç dönemini ayırt etme yetisi ile güçlenmiş olarak, kendi üzerimizde istek ve bilinçle çalışmamız gereklidir.

Dinsel ya da "büyülü" ritüeller: Bir öztelkin şekli

Dinler ve çeşitli öğretilerin yaptığı, bize ne olmayı arzu etmek *zorunda* olduğumuzu, neyi sevmek *zorunda* olduğumuzu, neyi reddetmek *zorunda* olduğumuzu imgelemek ve sonuç olarak hayatımızdaki her şeyi, bir gün ulaşabilmek adına, yavaş yavaş yöneldiğimiz bir imgesel ideal olarak önermekten başka bir şey değil de nedir?

Bütün bunlar, karşı karşıya olunan zihinsel manipülasyonlar ve önerilen idealin niteliği doğrultusunda, genel olarak olumlu ancak kimi zamanda olumsuz telkin çıkarımlarıdır.

Kişisel bilançonuzu oluşturun

Şimdi mekanizma sizin için daha tanıdık olduğuna göre, artık uygulamaya geçmenin zamanıdır. Onsuz hiçbir şeyi tamamlayamayacağınız bu bilanço çok önemlidir.

Bizzat kendinizi ve yaşamınızı oluşturan her şeyi incelemenizin tam zamanıdır. Dürüst ve net olmalısınız. Hileye başvurmanız halinde bedeli ödeyecek olan gene sizsiniz. Bilanço zaman zaman size kendinizi, ne yazık ki, kötü hissettirecekse de, bu aşamada sizi başka bir ifadeyle hile yapıp yapmadığınızı kontrol edecek hiçbir şey yok: Kendiniz ve hayatınız mükemmel olsaydı, bu bilançoyu yapmanıza da gerek olmazdı! Ancak durumun böyle olmadığını mı düşünüyorsunuz? O halde, cesaret!

Bir yaprak kağıt, bir kalem ve güzel bir sakin zaman edinin. Yazmak önemlidir: Bu sizin bir çalışma planı oluşturmanıza yardım edeceği gibi kişisel bir strateji yapmanızı da sağlayacaktır. Bu şekilde, orta-

ya çıkan ilerlemeleri de görselleştirmeniz mümkün olacaktır.

Ben kimim?

Öncelikle: kendinizsiniz. Emek yoğun, entellektüel, artistik, sportif, felsefi, insan ilişkileri vs. tüm alanlardaki niteliklerinizin, defolarınızın, yeteneklerinizin ve kapasitenizin bir listesini oluşturun.

Kendinize şu soruları sorun:

- Belli başlı niteliklerim nelerdir? Bunları etkili biçimde kullanabiliyor muyum? Yoksa onları kendi hallerinde ve sürüncemede mi bırakıyorum? İçlerinde geliştirmek ya da daha etkin kullanmak istediklerim var mı? Varsa nasıl?
- Öne çıkan defolarım nelerdir? Özellikle hangi durumlarda ortaya çıkıyorlar? Buna ne sebep oluyor? Bu eğilimi değiştirmenin bir yolu var mı? Öncelikle hangi hususlar üzerinde çalışmayı isterim? Değiştirmemi ne sağlayabilir? Bunu yapmak için neye ihtiyacım var? Böyle devam etmeyi sürdürmemeyi imgeleyebilir miyim?
- Yeteneklerim nelerdir. Bu donanımımın sebebi nedir (Hiçbir değer yargılaması yapmadan

bir liste oluşturun)? Tüm yeteneklerimi düzenli olarak kullanıyor muyum? Bazılarına boş mu veriyorum? Niçin? Bunu nasıl değiştirebilirim? Yeteneklerimden daha iyi faydalanabilmem için hangi şartlara sahip olmam gerekir? Edinmek isteyeceğim yetenekler var mı? vs.

- Sağlık durumun: hangi hususlar yolunda gidiyor? Zayıf noktalarım neler? Daha iyi hissetmek için neyi değiştirebilirim: beslenme alışkanlıklarım? spor yapmak? daha iyi nefes almak? Gevşemek? Daha fazla tatil yapmak? vs.

Eksiksiz olun ve bunu ayrıntılarıyla yapın! Siz, bir evin planını, onun parçası olan tüm öğeleri bir araya getirmekle işe başlayan bir mimarsınız. Ve sonra: hayal edin! Kendinizi, size gerçekçi gelmeyeni ya da imkânsız görüneni düşünmeye bırakın. Nereden bileceksiniz ki?

Yaşamım beni tatmin ediyor mu?

Bilanço bu aşamada varlık örgünüzü meydana getiren unsurların bütününe yayılacak. Bu zaman alıcı olacaktır: birkaç seans yapabilirsiniz. Pişman olmayacaksınız. Burada da net olmalı, durumları detaylandırmalı ve dik bir açıdan bakmalısınız: so-

nuçta değiştirmek amacıyla duruma bir tanı koymaktasınız! Kendisine getirilmiş bir yaralıyı tedavi etmekte olduğunu savunmasına karşın, bakışlarını hastanın üzerinden kaçıran bir doktor hakkında ne düşünürdünüz?

- Ailem: Ebeveyn, eş, çocuklar... Her biriyle ilişkilerim nasıl? Bu ilişkiler benim için tatminkâr mı? Neyi değiştirebilirim? *(dikkat: amaç herhangi birini sorgulamak değil: sanık sandalyesinde bizzat siz oturuyorsunuz!)* Neler hayal ediyorum? Olmayı istediğim gibi bir ebeveyn, evlat ya da eş miyim? Yalnız başıma olsam arzularım neler olurdu? Bu kişilerin her biri ile yaşamayı hayal ettiğim doyurucu ve gelişmiş ilişkiye neler engel olmaktadır?
- Arkadaşlarım: Aynı tarz sorular. Olmayı arzu ettiğim gibi bir arkadaş mıyım? İstediğim gibi arkadaşlara sahip miyim? Onlardan ne bekliyorum? Koşullardan? Kendimden? Paylaştığımız ya da paylaşmadığımız aktivitelerden?
- Yaptığım iş: her açıdan beni tatmin ediyor mu? Değiştirmeyi ister miydim? Değiştirilmesi gereken noktalar nelerdir? Nasıl? Niçin? Gerçekte ne iş yapıyor olmak isterdim? Tahsilim

yeterli mi? Tahsilimde eksik kalan kısmı tamamlayabilir miyim? Ya da beni çok cezbeden faklı bir alanda, yeni bir formasyon edinebilir miyim? Çalışma arkadaşlarımla, işverenimle ilişkilerim iyi mi?

- Boş zaman ve zevklerim: neler yapıyorum? Benim için tatminkâr mı? Henüz hiç gerçekleştirmediğim hayallerim var mı? Neler? Neyi daha iyi yapmak isterdim? Öğrenmeyi isteyeceğim yeni şeyler var mı: Yapmayı sevdiğim sporda gelişmek? Satranç, briç ya da her hangi bir başka oyunda ustalaşabilir miyim? Planör kullanmayı ya da dikiş dikmeyi öğrenebilir miyim? Tüm bunları arkadaşlarım ya da ailemle paylaşabilir miyim?
- Çeşitli aktivitelerim: dernekler, kulüpler, vs.
- Geleceğim: neler hayal ediyorum? Onları nasıl gerçekleştirebilirim? Gerçekleştirilebilir hayaller mi? Değilse, niçin? Önceliklerim nelerdir?

Bana zarar veren davranışsal özdevinimler nelerdir?

Şu ana kadar hayatınızla ilgili her alanı incelediniz. Şimdi bunlarla, sizi alt-üst eden, etkinliğinizi azaltan, olmayı istediğiniz kişi olmanızı ve girişimlerinizdeki başarıyı engelleyen özdevinimleri ve bilinç dışı programlamaları birleştirmek önem kazanmaktadır. Bu çok temel bir noktadır!

- Geçmişim: Geçmişimden gelen hangi unsurlar varoluşumun normal akış yönünü değiştirmiş ya da üzüldüğüm, uğruna yandığım sonuçlar oluşturmuştur? Babam ve annem benim gibi miydiler? Geçmişin bazı hadiselerini yanlış mı yorumladım? Birisini taklit etmeye mi çalıştım? Bu günümü daha iyi yaşamak için, geçmişimdeki nelerden kopmak isterdim?
- Arzu ettiğim şeyi gerçekten seviyor ve değerini biliyor muyum? Örneğin, lotoda kazanmayı ya da maaşımın kayda değer oranda artmasını istemekle birlikte parayı seviyor ve değerini biliyor muyum? Yoksa paranın tüm kötülüklerin kaynağı olduğunu düşünüyor ve ona sahip olanlara da temkinli bir şekilde mi yaklaşıyo-

rum? Başkalarının başarılarını kıskanıyor ya da imreniyor muyum yoksa bundan mutluluk mu duyuyorum? Mutlu insanlar, sonsuz gülücükleri ile beni rahatsız mı ediyor? Yolda gördüğüm âşık bir çift bana mutluluk mu veriyor yoksa kendimi mutsuz hissetmememi sebep oluyor? Kolayca tatmin olan birisi miyim yoksa ebedi bir hoşnutsuz muyum? Çevrem benimle ilgili ne düşünüyor? İyimser miyim, kötümser mi? Eğlence ya da bayramlar beni hüzünlü mü kılıyor? Yoktan bir şey, bir hiç beni mutlu mu ediyor? Dikkat edilmesi gereken hususlarla ilgili hassas mıyım, yakınlarıma karşı da bu itinayı gösteriyor muyum? Hediye vermekten ya da almaktan hoşlanıyor muyum? Hayatı seviyor muyum? Tabiatım kaygılı mı? buhranlı mı ? Mutlu mu? mutsuz mu? Güvenen bir karakterde miyim? vs.

Cevaplarınızın önemini duyumsayın: onlar şimdi girişeceğimiz yeniden yapılanma ve yeniden programlanma çalışmasındaki gündeminizi oluşturacaklar.

İKİNCİ EVRE

Pozitif yeniden koşullanma

Kitabın bu bölümüne kadar düşüncelerinizi ve en küçük eylemlerinizi bile destekleyen unsurların bilincine, kısmen de olsa, vardınız. Şimdi anlıyorsunuz ki eğiticileriniz, sizi bir şekilde "imal ettiler" ve hayatınız boyunca ilgili hassasiyeti taşıyacağınız biçimde sizin üzerinizde etkin oldular.

Hipnoz yoluyla yeniden programlama

İnsan türünün çocukluk döneminin hipnotik süreç ile yakından ilintili olduğu ve koşullanmasının (sosyal, ailevi, dini, duygusal, düşünsel vs.) tüm yönlerinin telkine bağlı olduğu bir gerçek olarak kabul edilirse, gene hipnoz yoluyla söz konusu gerekircilikten kaçış yolu ve uyumlu bir yeniden koşullandırma olanağı bulunabileceği mantıklı görünmektedir. Bir başka deyişle kendimle ve hayatımla ilgili vardığım sonuç, büyük oranda çev-

remin ve aynı zamanda istem dışı bir oto-hipnoz süreci ile bizzat benim, 'ben' üzerinde uyguladığımız bu hipnotik sürecin neticesidir. Öyleyse bu defa hipnozu kendimi yeniden programlamak için kullanabilirim.

Oto-hipnoz: kendini yeniden koşullandırmak

Söz konusu olan kişinin kendisi tarafından ve kendisi için yaptığı telkindir – bir öztelkin. Kaldı ki telkin dışarıdan da gelse, içten de gelse sonuç aynıdır. Buradaki fayda her hangi birisinin dışarıdan etkisi olmaksızın kendi üzerimizde etkinlik yaratabilmemizin mümkün olmasıdır. Motive edici ve değer kazandırıcı olan da budur.

Bir telkinin etkisini en iyi şekilde ortadan kaldırabilecek olan kişi, yönlendirmeyi bizzat yapmış olandır. Blokajlarınızın ve diğer basmakalıp davranışlarınızın başlıca sorumlusu siz olduğunuza göre, olası en iyi şifacı da gene sizsiniz. Bunun ötesinde, kişinin yeniden yapılanmasında kendinden başka birine muhtaç olmama duygusu coşku vericidir: yenilerini ilave etmeden zincirlerinden kurtulmak ve olabildiğince sorumluluklarına sahip çıkmak koşuluyla.

İlerideki sayfalarda tam bir öz-tekrar programla-

ma yöntemi bulacaksınız. Kurallar yalın ve uygulama kolay. Sadece biraz sabır ve dirence ihtiyacınız var. Yeniden doğuşunuzun tohumlarını ekin ve baharda meyveleri toplayın!

Öztelkin

"Dünün öztelkini bugünün düşünüşüdür
Bugünün düşünüşü eylemin güçlü yoludur
Tekrarlanan düşünüş ve eylemler,
sizin parçanız olan alışkanlıkları oluşturur.
Gerçekte, kendinize sıklıkla tekrar ettiğiniz ne varsa,
sizi O'na dönüştürür..

J. Boisson de la Rivière
La confiance en soi – Kendine güven

Burada söz konusu olan, kendinizi ve yaşamınızı gönlünüzce yeniden şekillendirmek için olası en etkin ve en hızlı yöntemdir. Daha önce değindiğimiz üzere, her birimiz çocukluğumuzdan itibaren ailemiz, eğitmenlerimiz ve özellikle *bizzat kendimiz* tarafından "telkinlere" ve "programlamalara" tabi tutulduk. Bu programlamalar aynı zamanda varoluşumuzun olaylarını da içermektedirler: Başarı-

ya ya da başarısızlığa, zenginliğe ya da yokluğa, mutlu bir evlilik yapmaya ya da uygun olmayan bir eş seçmeye de programlanmış olunabilinir.

Kendi hakkımızda, geleceğimiz, kapasitemiz, yetersizliklerimiz, başkalarının bizimle ilgili düşünceleri hakkında oluşturduğumuz yargılar, varoluşumuz, varlık biçimimiz ve nesnel algılamalarımız ile ilgili, çok önemli bir etkinliğe sahiptir.

Ne düşünüyorsak 'O'yuz

Çağdaş ve seçkin fizikçiler tarafından da desteklenen varsayımlarında birçok filozof, *enerjinin* (Fizikçi Rupert Sheldrake'in *morfojenetik alanlar*[1] olarak adlandırdığı, Dr. Burr'un meşhur *L Alanları*[2] maddenin kaynağı olduğunu ve bunun tersinin ge-

1 Halen Perrott – Warrick vakfı proje direktörü ve Noetik bilimler enstitüsü üyesi olan Sheldrake, eğitimini Cambridge Üniversitesi doğal bilimler bölümünde tamamlamış bir biolojisttir. 80'in üzerinde bilimsel makalesi vardır. Morfojenetik alan teorisi, maddeden (atom, elektron, vs.) kaynaklanmayan bir enerji biçimi barındıran varsayımsal (hipotetik) alanları ifade eder. Bu alanlar, kendi cinsinin davranış biçimlerini, yapıbilimsel yankılanışlar (morfik rezonans) şeklinde, miras olarak devralan canlı varlıkların davranışlarının temel belirleyicisi olurlar. Biçim dalga ve alanları New Age tinselliği ve batılılaştırılmış Feng Shui inancı vasıtası ile popülarite kazanmıştır. (Ç.N.)

2 43 yıl boyunca Yale Ünüversitesi Tıp fakültesi öğretim üyesi olan Prof. Harold Saxton Burr, 1913 – 1950 yılları arasında 93 bilimsel ma-

çerli olmadığını düşünmektedir. Maddenin özgün bir şemaya göre şekil almasını sağlayan bir çeşit "kalıp" söz konusu edilmektedir.

Enerji bazlı ve kimilerine göre uçucu bir maddeden oluşan bilincimiz de arzularımızı somutlaştırmamızı sağlayan bir araçtır. Çağdaşlarımızca kullanma talimatının kaybedilmiş olduğu sıklıkla düşünülen bu hatırı sayılır güce hâkim olmayı bilmek gereklidir.

Şayet derin biçimde – yüzeysel olarak değil - düşündüğümüz şeye dönüşüyorsak, mekanizmayı ve bu dönüşümün amacını kontrol altında tutmak, muhtemelen, gereksiz olacaktır. Bu yüzeysel kavrayışın yetersizliği ile hayatlarımızın yönetimini, her zaman arzu ettiğimiz yöne doğru gitmeyen, "otomatik pilot"a bırakmakta ve bizi doğrudan felakete götürecek denli "arızalı" olmadığı zamanlarda kendimizi mutlu dahi hissedebilmekteyiz.

kale yayınlamıştır. 'The electrical patterns of life ' adlı araştırmasında Prof. Burr, canlı olan her şeyin elektro dinamik alanlar tarafından kalıplanabilir ve kontrol edilebilir olduğunu ve standart bir voltmetre aracılığı ile ölçümlenip haritalanabileceğini ve 'yaşam alanları' ya da 'L Alanları' olarak adlandırılan bu oluşumun gezegen üzerindeki tüm yaşam çeşitlerinde birebir kopyalandığını öne sürmüştür. (Ç.N.)

Negatif telkinler

İlk bilançonuzu oluşturdunuz. Ne kadar çok negatif ve yıkıcı düşüncenin ağır basmakta olduğunu fark ettiniz mi? Çoğu zaman –en azından kendimizi uyumlu biçimde yeniden şartlandırmadan önce– "inanmak ile "inanmamak" arasında bir seçim yapmak durumunda olduğumuzda, kendimize bahaneler üreterek en elverişsiz tutumlara öncelik veririz: "Düşler kurmayı ve daha sonra bu nedenle hayal kırıklığına uğramayı istemiyorum! "... Öyle ki, negatif yargımız uyarınca bir olayı aklımızda "yaratırız" ve durumu, geçmiş kaynaklı bu yargımız ile doğrularız: "Ben mi!... nasıl olsa hiçbir zaman şansım yok!".

> Bütün problemlerimiz bu şekilde ortaya çıkmaktadır: düşünce yolu ile arzularımızdan, endişelerimizden, kendimizden, çocuğumuzdan, işimizden, ilişkilerimizden, vs. ne oluşturduğumuz fikrinin, içlerinde "vücut bulacağı" enerji "kalıpları "yaratırız.

Oysa, hiç bir şey nihai olarak belirlenmiş değildir. Oyun henüz oynanmamıştır. Gerçekten, insan varlığındaki mükemmel olan şey, her zaman, *her şeyin olası* kalıyor olmasıdır. Yaşamınız boyunca kendi üzerinizde etki sahibi olabilir ve yazgınızı çevirip değiştirebilirsiniz. Şu ya da bu doğrulamaya

"inanmak" gereksizdir. Bu ancak sizin, sizden delil göstermenize bağlıdır. Birçok insan her şeyin kaybedilmiş olduğu düşünülen en dramatik durumlarda dahi bunu başardı: "Mucize" onu kendisine çekmeyi bilenler için olağan bir şeydir. Aslında, işin özünde bir mucize de söz konusu değildir. Ortada, ilgili sonuçlara göre, karşılarında daha fazla ya da daha az mutlulukla eğildiğimiz *kanunlar* vardır.

Deneyimi *güvenle* gerçekleştirmelisiniz. Sonuç sadece kazanmaksa neyi riske ediyor olabilirsiniz ki? O zaman oyunu başlatın.

Yöntem iki zamanlıdır:

- Bir taraftan, etkisiz kılmak ve gelişmelerini engellemek için dışarıdan ya da bizzat kendinizden gelen tüm olumsuz telkinlerin bilincine varmak.
- Diğer taraftan, problemlerinize en iyi uyarlanmış olanlardan seçeceğiniz öztelkin formüllerini inanç ve sebat ile uygulamaya koymak.

Zihninizin katılımını sağlayın

Vücut-düşünce iletişiminin pratik kullanımında hassas bir zihinsel katılımın gerekli olduğunu daha önce görmüştük.

Zihinsel egzersizlere dayalı bir metotun etkinliği ile ilgili şüpheleriniz varsa ve katılım ya da benimseyiş sağlayamıyorsanız uygulamadan vazgeçmeniz daha isabetli olacaktır. Buna rağmen deneyime girişirseniz, iyiye yönlendirme amaçlı olarak egzersizi uygulayan yanınız ile tüm bunların komik ve "zekânıza "layık olmadığını söyleyen tarafınız arasında uyuşmazlık çıkacaktır.

Bu kırılma noktasının yeni güçlerin ve yetilerin gelişmesine yardımcı olmayacağı açıktır. Bu koşullarda uygulanmış olan egzersizler kaçınılmaz biçimde başarısız sonuçlar doğurur. Bu durum önerilen tüm metotlarla ilgili peşin güvensizliği pekiştirmekle kalmayıp daha iyi olmanın imkânsızlığı düşüncesine öncelik kazandırır: "İnsan değişmez... Ne isen o'sundur... Bu yaştan sonra değişecek değilim... ", vs. Bu negatif öztelkinler bilinçsiz olduğu gibi aynı zamanda tehlikelidirler.

Bu durumda öztelkin'in nasıl işlediğini yeterince anlamak esastır. Sizin etkin bir pratik yapmanızı sağlayacak olan sadece bu anlayış olacaktır.

Kendinizin efendisi olun

Beyninizin, metodun fayda verir şekilde uygulanmasını sağlayacak bilgiler ile dolu olması gerek-

tiğini görüyorsunuz. Hoşunuza gitmeyenleri ve aslında varoluşunuz içinde karşılaştığınız problemlerin birçoğunun oluşumuna katkıda bulunan şeyleri bu yolla değiştirebilirsiniz:

- İnsanları ve olayları öncelikle negatif bir bakış açısıyla değerlendirme eğilimi
- Çabuk yılgınlık eğilimi
- Konsantrasyon problemleri
- Bazı konularda çalışma ve irdeleme zorlukları
- Sağlık bozukluğu, yorgunluk, uykusuzluk
- Birtakım karakter değişimleri
- Kötü alışkanlıkların terk edilmesi
- Niteliklerin geliştirilmesi vs.

Siz hür irade sahibi, özgür bir bireysiniz. Kendinizi bir şeyin esiri ya da bağımlısı hissediyorsanız, belki de bu bizzat sizsiniz. Çok önemli: Her birey son tahlilde özgürlüğünün bilincinde olsa ve bunu içselleştirebilseydi gezegenimizdeki tüm toplumlar değişmiş olurdu.

Varoluşunuzu bilinçsizce bir rekabet, eşitsizlik, güç arayışı ve cehennemsi bir "hayat kavgası" mantığına oturtmamaya dikkat etmelisiniz. Birçok insan böyle yapmakta ve bedelini çoğunlukla feci bir şekilde ödemektedir. Daha da kötüsü, söz konu-

su insanlar bu tür zihinsel imgelerle tamamen özdeşleşerek başkalarını da çarpıtıp değiştirirler. Kendilerini algılayışları gibi, nesne ve varlıklarla ilgili vizyonları da tamamen çarpıktır. Daha doğru bir dünya vizyonuna geri dönüşleri her şeyi yeniden gözden geçirmelerine ve dönüştürmelerine bağlıdır.

Özgür bir birey olun

Sadece ihtiraslarınızı ya da en basit arzularınızı tatmin etmek için özgür bir birey olmayın, bu durumda özgür olmaz içinizdeki görece az gelişmiş olana zincirlenmiş olursunuz. Kendinizi başkaları arasında olmayı isteyeceğiniz yerde hissetmek ve zorluklar ne olursa olsun ahenkle yaşayabilmek için özgür olun. İçsel tutumunuzla somut varoluş koşullarınızı dahi değiştirebilirsiniz, yeter ki ahenkli bir vizyon ile size gerekli ve doğru görüneni korumayı başarabilesiniz. Doğa kanunları ve insanın gelişimini yöneten kanunlarla ahenk içinde yaşayın: engellerin, kendiliğinden, yavaş yavaş ortadan kalktığını göreceksiniz.

İşleri "rastlantı'lar hallettiğinde...

Belki bir gün size "rastlantısal olarak" (rastlantı yoktur!), sizin için mükemmel olan bir iş teklif edilecek. Ya da bir gün, tam da istediğiniz konuda size yardımı dokunacak kişi yolda karşınıza çıkacak.

Bu tür durumlar ortaya çıktıkça rastlantı olgusu ile dayanışma içinde olunur ve bu "umulmadık" yardımlara müteşekkir kalınır. Aslında, bu oluşum gerçekleşmesini, bizim aklımızın başkalarının aklı ile iletişime geçmesine borçludur. Bu fenomenler daha evvel başka insanlarla aramızda var olan yapay ve hayali bariyerlerin ortadan kaldırılması başarıldığında mümkün olabilmektedir. Böylece, insanlar kendilerini, altbilinçleri ile ama gerçekçi bir biçimde hem de kimi zaman her şeyin ardışık ve mutlu rastlantıların meyvesi gibi göründüğü garip ve dolambaçlı yollarla, bize doğru itilmiş bulurlar.

Yargılarınızı tarafsızlıkla uygulayın

Söz konusu edilen her şeyi düşünmek için kendinize bir zaman ayırın. Usunuzun – ruhsal olgunuzun mesajını duymak için kendinizi zorlayın: Size neyin ne olduğunu söyleyecek ve sizi yönlendirecek olan sadece odur. Çocukluğunuzdan bu yana

sizde birikmiş olan negatif düşüncelerden doğmuş olabilecek sistematik ret ile yanlı ve peşin benimseyişe artık kendinizi teslim etmeyin.

Tarafsız kalın. B*unun mümkün olduğunu* düşünün. Ve kendi dünya kavrayışınız ile insanlar arasında oynamayı gerçekten istediğiniz rolü belirleyebilmek için ciddiyetle çalışmaya koyulun. Düşüncelerinizin sonuçlarını sürekli olarak mantığınızın ve sağduyunuzun süzgecinden geçirin.

Sağduyunuzu keskinleştirin: Özdüşüncenizi oluşturun

İlk yaklaşımda ne kadar garip gelirse gelsin, başkalarının dünyası ve fikirleri ile ilgili olarak içten gelen bir açılım tavrı ve tarafsız bir gözlem ile sağduyunuzu keskinleştirin.

Her şeyin içinde bir gerçeklik payı barındırdığını ve sizin tarafınızdan ortaya çıkartılması gerektiğini düşünün. Kendinizi başkalarının yargı ve düşüncelerine teslim etmeyi bırakın.

Gerekli olan tek şey dayatılan tüm sınırlamalar da dahil, sağduyunuzun kontrolü olmaksızın bundan sonra hiçbir şeyi "sineye çekmemektir".

Bir iman ya da sadakat unsuru olarak görmeniz halinde, en yüksek ve parlak eğitimin dahi size yardımı olmayacaktır. Bir yönünüzle dahi bu duruma katılmış olmanız halinde ise yargınızın ve usa vuru-

munuzun isyanına maruz kalırsınız. Bu içsel sesi susturmanız elbette mümkündür ancak bu durumda kendinizin önemli bir bölümünden mahrum olur, gün gelip yeniden yapılanma zorunluluğunuz kaçınılmaz olduğunda artık daha fazla gelişememe cezası ile yüzleşirsiniz.

İzlenimlerin ötesinde, nedenlerini anlamaya çalışın

Buna karşılık, her şey zihni ve idraki tam anlamıyla ilgilendirmez: Kimilerinin "kalbin bilgeliği" olarak da adlandırdığı önsezinin de söyleyecek, hatırı sayılır, sözleri var!

Her şey birbiriyle uyumlu olmalıdır, "eğer kalbinizin, aklınızın tanımadığı akıl yürütmeleri varsa ", bunlar genellikle doğru olanlar değildir – "neden"i en azından "norm" ya da "oluşturulmuş kurallar" olarak ifade etmezsek -. Evrendeki her şey mantıklıdır.

Düş perdesinin arkasına geçmeyi öğrenip, nedenlerin kendi aralarında nasıl birbirine bağlı olduğunu görme potansiyelinizi yeterince geliştirmek sizin elinizde.

Bu fenomenin aydınlatılması üzerine bir alegori

Bir perdenin ardına saklanıp, parmaklarını perdede açılmış düzensiz deliklerden dışarıya çıkartarak anlamsız şekilde hareket ettiren birisini hayal edin.

Şimdi de son derece sınırlı bir görüş alanına sahip olan ve insanın ne olduğunu, elin ne olduğunu, parmağın ne olduğunu kesinlikle bilmeyen bir canlı varlığın bu perdenin karşısına geçtiğini düşünün. Öncelikle, önünde duranın bir perde olduğunu fark etmeyecek, boş bir alan karşısında olduğunu zannedecektir. Görebilmesi için, bu varlığın görüş alanını önünde bulunduğu sahnenin global görünüşü oranında genişletmek gereklidir. O sadece, birbirleriyle ilintili olmadıkları izlenimi veren ve aklının – dar bir algılama ile sınırlı olduğu için - izah edemeyeceği şekilde boşlukta hareket eden parmakları görecektir.

Varlık bu durum karşısında bazı açıklamalar oluşturacak ancak eninde sonunda anlayıp açıklayamayacağı bir duruma geri dönecektir. Bütün bu mantıksızlıklar karşısında muhtemelen sinirlenip, görmüş olduğu şeyi net ve basitçe inkar edecektir."Bu bir halüsinasyon". Kaldı ki birçok türdeşi de aynı şeyi görmüştür. "Bu kolektif bir halüsinas-

yon". Her türlü diyalog imkânını kapatan ve hiçbir detaya gerek duymayan ne kadar kolay ve sık rastlanan bir açıklama!

Birisi ortaya çıkıp gerçekte neler olup bittiğini kendisine anlattığında, şayet akıllı bir varlık ise, tam bir benimseyişe ulaşmak için bireysel ve dolaysız ispatı bekliyor olmasına karşın, açıklamayı makul bulacaktır.

Bu ispatı elde edebilmek adına tüm algılama imkânlarını geliştirmek için gayret sarf edecek, öncelikle perdeyi görmek sonra ona dokunmak daha sonra onu kaldırmak ya da arkasına geçmek suretiyle olayın mantıksal ve gerçek nedenini anlayacaktır.

Söz konusu edilen varlık tamamen yontulmamış ve kendisini her şeyden üstün görür şekilde kendisi tarafından geliştirilmemiş tüm açıklamaları, kendi "biliminin" her şeyi açıklamaya muktedir olduğu inancıyla, sistematik olarak reddedebilir. Bu durumda, kendi kuyruğunu ısıran yılanı oynamaya devam edecek ve bu çocuksu tutumdan vazgeçmedikçe hiçbir gelişme kaydedemeyecektir.

Her birimiz aslında aynı durumun içindeyiz. Ya aklı başında tepkiler vermekte ya da çocuksu davranışlar içideki kibirliler olmaktayız. Bu durumda kendimizi, aklı başında olana yer açmaya zorlaya-

lım! Böyle davranmak bizi düş kırıklıklarından ve acı çekmekten kurtaracaktır. Acı çekmenin mesajı, gereksizce can acıtan aynı taşa sürekli çarpmayı bırakmanın daha akılcı olduğunu bize kabul ettirmektir; değişimin yolunda biraz ilerlememiz halinde, bunlar tekrarlanmayacaktır!

Öztelkin uygulaması

Daha önce söylediğimiz gibi beyin usun ve ruhsal olguların organıdır. Beynin kendini ortaya koyma belirtileri, onun bozulmamış bütünlüğüne, sağlığına, gücüne ve farklı merkezlerinin gelişmişlik derecesine bağlıdır. Vücudun bir organının ya da beyinsel bir merkezin zayıf veya hastalıklı olması akli melekelerimiz ve varoluş tarzımıza, doğal olarak, yansır.

Beyinsel verimi geliştirmek mümkündür

Gizli enerjisini ortaya çıkartarak ve diğer merkezleri de uyararak beyni işleyip geliştirmek, belli ölçüler dahilinde, her zaman mümkündür. Her birey sağlık koruma uygulamaları, ılımlılık, her konuda ölçülü olmak ve yaşam tarz ve alışkanlıklarını kontrol etmek suretiyle beyin gücünü geliştirebilir.

Bu programdaki öztelkin uygulaması zayıf nok-

taları güçlendirmeye ve diğer hususları geliştirmeye yönelik bir beyinsel jimnastiğe tekabül etmektedir. Fizyolojik alanda olup bitenle ilgili örnekseme yapılması gereklidir. Amaca uyarlanmış bir jimnastik sayesinde zayıf ve esnekliğini yitirmiş kaslar güçlendirilebilir ve bu egzersizler vücudun bütünlüğüne de ayrıca yayılır.

Buna karşın bir kaza halinde ya da doğuştan gelen bir hastalığa bağlı olarak kasların, tendonların, sinirlerin normal aktivitelerini yapamamaları mümkündür. Ancak egzersiz yapmak, genellikle önemli ölçüde, bir iyiye gidiş sağlayacaktır. Bu da zahmete girmeye *her zaman* değer bir unsurdur.

Öztelkin hipnoz değildir

Zaman zaman ve kısmen birbirine karıştırılsa da öztelkin ile hipnoz arasında temel bir farklılık vardır. Hipnozda davranma yetisi ortadan kaldırılmış ve bir yabancının eline geçmiştir (Hipnozu uygulayan).

Elde edilen sonuç her zaman sürekli değildir. Ayrıca hipnotize edilen özne tamamen bir başkasının iradesine tabidir ki bu da elde edilmesi amaçlanan sonuca aykırıdır. Amaçlanan sonuç: ÖZ YETİLERİN VE HÜR İRADENİN GELİŞTİRİLMESİ YOLUYLA KENDİNİ EN ÜST SEVİYEDE YARATMAKTIR.

Bunun tersine, bir tür oto-hipnoz ile elde edilen öztelkin, bireyi, isteği ve bilinci doğrultusunda önceden belirlemiş olduğu hedeflere yönlendiren davranış yetilerinin sahibi kılar.

Kızmak yok: rahatlayın!

"İstiyorum" diyerek kaslarınızı germenin size hiçbir faydası olmaz. Bu bir irade beyanı değil sadece bir aşırı kışkırtılmadır. Bu tekniği edinmekten her koşulda kaçının.

Aynı şekilde, örneğin sigarayı bırakmak istediğinizde kızgın hatlarla gerilip "Artık sigara içmek istemiyorum! demek fayda sağlamaz. Arzu edilen sonuca ulaşabilmek için, ilgili formülü sürekli olarak kendine tekrarlamanın yeterli olacağını öne süren telkinle ilgili kitaplar, uygulanacak prosedürün temel unsurlarını unutmaktadırlar. Bu yüzden kimi zaman, bu metotların çocuksuluğu ve başarısızlıkları öztelkinin anlam bütünlüğünü diskalifiye etmeyi mümkün kılar.

Gülümsemeyi yüzünüze yerleştirin

"Bu nasıl olacak?" diyeceksiniz. Kolay: kendinizi gülümserken görün, gülümsediğinizi hissedin, yalnız olduğunuz zamanlarda hatta "işler yolunda gitmediğinde "dahi gerçekten gülümseyin. Refleks davranışla harekete geçecek olan kaslar size kendinizi derhal daha iyi hissettirecektir. Ayrıca gülümsemenin, "mutluluk hormonu" ve doğal rahatlatıcı olan, endorfin salgılanmasını tetiklediği de açıklığa kavuşturulmuş bir gerçektir.

Tabii ki hiçbir şey, budalaca bir sırıtmayı sonsuza dek yüzünüzde dondurmaya sizi mecbur bırakamaz. Gerekli olan *sizdeki, içinizdeki*, hissettiğiniz, hani âşık olduğunuz zamanlarda yüzünüze konan gülümsemedir. Ne kadar iyi hissettiğinizi, duyduğunuz mutluluğu, ortaya çıkan gücü hatırlıyor musunuz? Böylesi bir zihinsel düzeyde hiçbir şey imkânsız görünmez, her şey hayatın renkleri ve iyimserlik ile bezenmiş gibi algılanır. Bu gülümsemeyi tüm vücudunuza, hücrelerinize, tıkanma hissettiğiniz her yere ulaştırın: dinginlik şimdi!

Zihinsel imgelemelerinize duygusal bir içerik kazandırın

Öztelkinin içinde barındırdığı mükemmelleşme yöntemlerinden yararlanabilmek için bilinçaltını, kişinin kendisinden ne elde etmeyi arzuladığını özetleyecek *basit formüllerle* dekore etmek yeterlidir.

Ancak her formülün ilgiyi cezbeden *duygusal bir içeriği* olmalıdır. Bunun için zihinsel imge *yoğun ve renkli* olmalıdır. Formüller pozitif, net, güçlü ve uyarıcı olmalıdır. Amaç, yapılmasına karar verilen şeyi veya temenni edilen sonucu ortaya koyabilecek ancak uygulaması ve sonuçları ile önceden yaratılmış bir öncül imgeyi ortaya çıkartmaktır.

Altbilinç, imgeler haline getirilmiş öztelkin kodları aracılığı ile iletilen komutları kavrar ve aslında sadece çarpıcı olanı muhafaza eder. Etki sahibi olan sadece duygusal içeriktir, bilinçli irade sadece seans sırasında fiziki ve zihni sükûneti sağlamak adına devrede olabilir. Daha evvel söylediğimiz gibi, eğer iradenizi çok fazla gergin ya da kızgın seviyede tutarsanız, sabit bir hedefe doğru gidersiniz.

Bir örnek: Şartlandırılmış uyanma

Aşağıdaki prensibe dayanan "şartlandırılmış uyanma"yı mutlaka deneyimlemişsinizdir Örneğin akşam yatarken, sabah trene ya da uçağa yetişmek

için her zamankinden daha erken bir saatte uyanacağınızı bilmektesinizdir. Uyumanızdan hemen önce heyecanlı bir duygu halinde, sabah vaktinde uyanmanıza engel olabilecek şeyleri, çalar saati duymamanız ihtimalini ya da yeniden uyuyakalmanız korkusunu duyumsarsınız. Oysa ertesi sabah istem dışı bir şekilde ve genellikle saatin çalmasından birkaç dakika evvel uyanırsınız.

Öztelkini tüm temel karakteristik özellikleri ile uygulamış oldunuz: İmgelenmiş ve bilinçaltında da olsa elde etmeyi istediğiniz şeyle ilgili duyguyu taşıyan çağrıştırma budur. Hedefiniz kendinize bir öztelkin yapmak olmadığı için, iradenizde olası bir gerginlik yaratacak karıştırıcı unsurdan da gene istem dışı olarak kaçınmış oldunuz. Tüm bu unsurların bir araya toplanması sayesinde, sonuç olarak, başarılı oldunuz.

En uygun zamanlar: yatarken ve kalkarken hareket tarzınız buna uygun olmalıdır

Öztelkin uygulaması için en olumlu zaman yatma anıdır. Seans esnasında uyuyakalmanız halinde proses engellenmiş olmaz çünkü işlem bilinçaltınız tarafından sürdürülecektir. Uyku öncesi algılama düzeyi egzersizler için çok yüksek bir ölçüde uy-

gundur. Telkinleriniz bu yolla derin bir şekilde içinize işleyecek ve yavaş yavaş arzu edilen dönüşümleri gerçekleştirecektir.

Diğer bir uygun zaman sabah uyanıştır. Pozisyon değiştirmeden ve sakince uzanmış halde, her türlü gerginlikten kaçınarak seansa başlanmalıdır. Türlü yabancı düşünceler aklınızı işgal edip fikri firara mı yelteniyor? Sinirlenmeden ve önemsemeden bir süre onların seyrede durun. Özellikle, yegane amaçları dikkatinizin yönünü değiştirmek olan düşüncelerin peşinden sürüklenmeyin. Daha sonra sakin ama kararlı bir şekilde akıl gözünüzü, egzersizlerinize yönlendirmek üzere, bu düşüncelerden çevirin. Parazit düşüncelerinizle ilgilenmeyin, onlarla mücadeleye girişmeyi denemeyin, bırakın kendiliklerinden yitip gitsinler, aksi durum sadece onları güçlendirmiş olur.

İhtiyaç halinde, öztelkini gün içinde de her an uygulayabilirsiniz. Ancak başlangıçta yatarken ve sabah uyandıktan sonra yapacağınız onar dakikalık seanslarla yetinmelisiniz. Devamını getirmeksizin günde beş seans yapmaktansa, düzenli ve azimle çalışmak daha uygundur.

Yaratıcı düşler kurmak zaman kaybı değildir

Birçoğumuz düş kurmanın tam bir zaman kaybı olduğu inancı ile yetiştirildik: "Orada olmayacak hayallere dalacağına kalk bir şeyler yap! "talimatını bize veren ebeveynimiz aylaklığı bir günah çeşidi olarak gördü.

Yale Üniversitesi psikoloji bölümü profesörü Dr. Jerome L. Singer'in çalışmaları uyanık halde görülen rüyaların, çoğunlukla bilinmeyen, değerini ortaya koymaktadır. Bakın ne diyor:

"Araştırmalarımızın bütün neticeleri teyit etmektedir ki uyanık halde görülen rüyalar sadece hayatı zenginleştirmekle kalmayıp yaratıcı düşünce ile fiziksel ve duygusal sağlığı da desteklemektedirler. Hayal dünyanız -yönlendirilmiş imgelem gücünüz (fantezileriniz)- en karmaşık problemlerinizin çözümü için bile çok güçlü bir gereçtir."...

Florida Üniversitesi danışman psikoloğu Dr. James Morgan'a göre, "Uyanık halde görülen rüyalar genellikle daha sonra benimseyeceğimiz tutum ve davranışların birer provası niteliğindedirler. Kendi adıma, ben bunları uzun yıllardır bir blokaj açma tekniği olarak kullanmaktayım. Bu hülyalar insanlara bizzat kendileri ile iletişime girebilme, hedefleri

ve gelecek projeleri ile bileşme imkânını sağlarlar."[1]

Öztelkin egzersizleri

İki alan üzerinde değerlendirilirler: Siz ve hayatınız. Sizi daha fazla motive eden alanı seçin ve onu dönüştürmek için çalışmaya koyulun, bu sizin yetkinizde! Şayet mümkünse, egzersizlerden önce, işe kişisel reformunuzu yaparak başlamanız daha iyi olacaktır: böylece her şey yeniden şekillenecektir. Ancak başka öncelikler sizi engelliyorsa, egzersizlere hemen şu anda da başlayabilirsiniz.

Her gün düzenli olarak ve sebatla iki seans yapın. Seanslarınızın süresi çok önem taşımaz, imkânlarınız çerçevesinde yapabilirsiniz. İyi bir şekilde ve günde iki defa yapılmış beşer dakikalık seanslar, haftada bir yapılacak bir saat uzunluğundaki bir seanstan daha faydalıdır. Özellikle sebatkar olun. Seansınızın nasıl gelişeceğine gelince:

1) Gevşeyin

Öncelikle kendinizi fiziksel ve ruhsal bir sükû-

1 Emrika Paklus'un *Encyclopédie Rodale de vos émotions et de votre santé*, ansiklopedisinden bir seçme. Edi İnter.

net haline sevkedin. Bunun için rahatsız edilmeyeceğiniz, olabildiğince konforlu ve sessiz bir yere uzanın ya da oturun. Bu sürede telefonunuzu kapatın... Ve kedinizi ya da köpeğinizi gezintiye gönderin! Kendinizi gevşetip gerginliğinizi azaltarak başlayın.

Kaslarınızı germe-açma egzersizleri yapın: bunun için bir grup kasınızı gerin, üçe kadar sayın ve bırakın. Sonra başka bir grup kasa geçin. Bacaklarınızdan başlayın, önce sağ, sonra sol: ayak, alt bacak, üst bacak. Sonra, sağ kol, sol kol, omuzlar, kalçalar, sırt. Boynunuzu gerin ve boyun kaslarınızı rahatlatmak için başınızı yavaşça sağa ve sola çevirin. Saç derinizi gerin ve serbest bırakın. Dişlerinizi sıkmayın. Çenenizi gevşetin ve dilinizi ağzınızın içinde serbest bırakın. Gözlerinizin çevresini rahatlatın. Kendinizi tamamen rahatlamış hissedin. Kendinizi bırakın...

2) Ritmik nefes alıp-verme

Artık gevşemiş olduğunuza göre yavaş ve derin biçimde nefes alıp verin, önce nefes vererek ve sadece burnunuz ile (bu çok önemli). Soluk verirken, içinizdeki, fiziksel ve zihinsel tüm kirlilikler ile sevmediğiniz ve kurtulmak istediğiniz her şeyi içinizden kovduğunuzu imgeleyin. Bunu içinizden attığı-

nız kara bir bulut gibi görselleştirin. Soluğunuzu yavaş yavaş, ani bir hareket yapmadan verin. Elinizle diyaframınıza bastırarak, kapanan kaburgalarınızın, içeri çekilen karnınızın farkına varın.

Sonra, normal bir nefes alıp verme sürecini aşmayacak şekilde nefesinizi birkaç saniye tutun. Nefes tutma rekoru kırmaya çalışmayın, tüpsüz dalış değil, öztelkin egzersizi yapıyorsunuz! Bu kısa nefes tutma anında kendinizi hoşlanmadığınız her şeyden arınmış hayal edin, bu histen zevk duyun ve "Sakinim ve kendimin efendisiyim" diye düşünün.

Daha sonra, güç harcamadan, havanın kendiliğinden ciğerlerinize sızmasını sağlayın. Bu hava ile sizi yeniden yaratan, sizi canlandıran ve içinizi olmak istediğiniz siz ile dolduran hayat enerjisini (Doğu toplumlarının "prana"sı) içinize çektiğinizi imgeleyin. Bunu altın ya da gül bezeli parlak bir beyaz ışık olarak görselleştirebilirsiniz.

Her nefes alış sizi yeniden yaratıyor, her nefes veriş uğursuz kalıntılardan arındırıyor. Nefes alma esnasında "dinginlik içime giriyor, güç, denge, uyum ve kendime hâkimiyetim içime işliyor "diye düşünün. Tekrar nefesinizi birkaç saniye için tutun ve nefes almanız sırasında biriken tüm enerjinin kanınıza ve tüm hücrelerinize nüfuz ettiğini görselleştirin.

Bu ritmik nefes alıp vermeyi beşer saniyeler bazında yaklaşık on defa tekrarlayın. Beş saniye nefes verme, beş saniye bekleme, beş saniye nefes alma, beş saniye nefes tutma.

Bu egzersiz sizi hızlı bir şekilde dinginlik ve duruluğa sevk edecek, telkinlerin bilinçaltınız tarafından uygun şekilde kabul edilmesine yardım edecek bir gevşeme sağlayacaktır. Aynı egzersiz sayesinde, bağırsakların, karaciğerin, midenin ve tüm komşu organların karışmış fizyolojik fonksiyonları da diyaframa uyguladığınız düzenli ve uzun süreli masaj aracılığı ile daha düzenli bir hale gelecektir. Amaca hizmet için nefes alıp vermenizin tam olmasına yani hem göğüs hem de karın bölgesini içermesine dikkat edin.

3) Kötüyü iyiye dönüştürün

Bunu yapabilmeniz için size günün farklı saatlerinde yapabileceğiniz iki egzersiz tavsiye edeceğim. Bu egzersizler kolay ve çabuk. Hatta kısa bir otobüs yolculuğunda, kullanan siz değilseniz arabada, işyerinizde bir mola sırasında uygulayabilirsiniz.

≡ *Zihinsel Aikido'yu uygulayın*

Kendinizi serbest bırakmış olduğunuz dinginlik halinden bir süre sonra, kör ve amansız bir güç kar-

şısında olduğunuz varsayımıyla, kendinizde bu gücü ortadan kaldırma arzu ve eğilimi oluşturun.

Daha sonra yavaşça ve kendinize:"Bu gücün şiddetini emiyorum "telkininde bulunarak nefes alın. Nefesinizi tutarken bu gücün alt bilincinizde sabitlendiğini duyumsayın; nefesinizi verirken "şimdi bu güce ben sahibim ve onu, kendimde onun büyüklüğüne koşut nitelikler geliştirmek için kullanacağım" diye düşünün. Örneğin eğer tam değilse kendime olan güvenimi, eğer kendimi salmışsam gereken enerjiyi, kararsız ya da gelgeç gönüllü isem istek ve iradeyi, endişe duyduğum hususlardan kaçma eğilimim varsa gerekli ruhsal gücü, vs.

Bu, ortadan kaldırmayı istediğiniz şeyi dönüştürmeye yönelik bir egzersizdir. Onun enerjisini, geliştirmek istediğiniz şeyin yaratımında kullanırsınız. Bu "zihinsel Aikido"dur, rakibi, onun kendi gücünü kullanarak yenmek. Çok etkin bir egzersiz olduğuna sizi temin ederim.

Hedef kusurun ya da kusur eğiliminin basitçe ortadan kaldırılmasına indirgenecek kadar küçük değildir. Amaç, kusuru, bizde eksik olan niteliğin ikame edilmesini sağladıktan sonra, tam tersine *dönüştürmektir.* Bir niteliği geliştirmek bir kusuru ortadan kaldırmaktan daha kolaydır!

≡ *Kendinizi bir eldiven gibi ters-yüz edin*

Gene dönüştürme amacına yönelik, çok güçlü, uygulaması kolay ve günün her saatinde, özellikle kendinizi eski tekerlek izlerinize geri dönme eğiliminde hissettiğiniz zamanlarda uygulayabileceğiniz bir başka egzersiz daha vardır.

Kendinizde değiştirmeniz gerekenin ne olduğunu açık bir şekilde tespit ettikten sonra, kendinizi, sevmediğiniz iç karartıcı bir renkte olan bir eldiven olarak hayal edin, şu anda bu eldiven sizsiniz.

Sonra, iç yüzü sevdiğiniz bir renge sahip olan bu eldiveni ters-yüz etmeye karar verin. Bunu fiilen yapmakta olduğunuzu düşünün, bunu hissedin. Yaptığınız işlemi görselleştirirken zorlanabilirsiniz, çünkü işlemi *bizzat siz* yapmaktasınız.

Daha sonra sonucun vereceği hazzı hissedin: siz yeniden oluşmuş bir bireysiniz! Kusurlarınız, niteliklerinize dönüşmüş durumda. Nitelikleriniz güçlenmiş olarak kendinizi mutlu, özgür, enerji ve güven dolu hissediyorsunuz.

Bu egzersizi düzenli olarak yapmak şaşırtıcı sonuçlar vermektedir.

4) Öztelkin formüllerinde birini kullanın

Bu egzersizin yerine, gevşeme ve ritmik nefes alıp verme çalışmalarından sonra, size daha ileride izah edeceğim formüllerden birini de uygulayabilirsiniz. Bunun etkin olabilmesi için bazı basit kurallara uymanız gerekecektir.

Elde etmeyi arzuladığınız şeyi *görselleştirmek* için kendinizi zorlayın. Eğer kendinize "kendimi ruhsal güç, cesaret ve güvenle dolu hissediyorum "önermesinde bulunuyorsanız, söylediğinizin anlamına tam olarak nüfuz edip içselleştirmeniz, bunu duygusal düzeyde hissetmeniz, dönüşeceğiniz ya da hal-i hazırda dönüşmüş olduğunuz yeni kişinin derisinin altına girmeniz gerekmektedir. Hatta daha önce sizi endişeye sevk eden kimi koşulları imgeleyebilir ve kendinizi yeni kazanılmış ruhsal sarsılmazlığına ait tutumu sergilerken seyredebilirsiniz. İmgelem gücünüzün size güçlü ve yararlı bir yardımı olacaktır. Kendinize, amaca sunulmuş duygular dizisi ile çeşitlenmiş bir ayrıntılar lüksü armağan edin.

Önermeyi (telkini) tercihen yüksek sesle, yavaş yavaş ve sonucu görselleştirerek *birçok defa tekrar edin.* Kelimeleri mekanik bir şekilde peş peşe sıralamak hiçbir işe yaramaz. Önermenin kendi içinizde, derinlerde mutlak olabilmesi için, onun yük-

lendiği anlamla bütünleşmelisiniz. Başarıyı elde etmenin sırrı budur.

İşe duyularınızın karışması telkinin etkinliğini güçlendirecektir. Hayal ettiğiniz sahnelere eşlik eden *kokuları almak* için, *renkleri görmek* için, muhataplarınızı *duymak* için, *dokunmak* için kendinizi zorlayın. Bu arada, egzersiz bittiğinde fişi çekin: Mesajı vermeye hak sahibi olan kişi olarak mesajınızı verdiniz ve emin olun ki mesajınız alındı. Üzerinde daha fazla kafa kurcalamak gereksiz.

> Telkinlerinizi daima pozitif yönde yapmanız çok önemlidir. Aksi halde bilinçaltınızın tam da "silmek" istediğiniz kelimeyi kayda alması riski vardır! Örneğin, "Artık hiçbir şeyden korkmuyorum "cümlesini kurmayın, çünkü "korku" kelimesinin içinize yerleşmesi ve durumun daha beter bir hal alması riski mevcuttur. Bunun yerine "Kendime güvenim tam "diyebilirsiniz.

İyi seçilmiş telkinlerin hayatınızı gerçekten etkilediğini yavaş yavaş fark edeceksiniz. Ne çok aceleci ne de ihmalkâr olun. Gelişmelerinizi dinginlik içinde ve sessizce değerlendirin. Yersiz sabırsızlık

veya coşku gösterilerinden hassasiyetle kaçının. Bu iki duygu çabalarınızın önünde engel teşkil eder.

5) Gününüzü önceden programlayın

Sabah seansınızı bitirdikten sonra sakin bir biçimde günlük programınızı inceleyin. Günü, olmasını istediğiniz gibi ve yapmak durumunda olduğunuz şeylerin detaylarını belirleyerek, önceden şartlandırılmış kılıp öyle yaşayın.

Randevularınıza tam vaktinde gittiğinizi, zor koşullar karşısında soğukkanlılığınızı muhafaza ettiğinizi, kendinizin efendisi olduğunuzu, yapmanız gerekeni vakit kaybetmeden ve ertesi güne ertelemeden yaptığınızı hayal edin. Yapmanız gereken her şeyi "şimdi "ve iyi yapıyorsunuz. (Gene zihinsel senaryonuzda) Akşam olduğunda gününüzden ve kendinizden memnun olarak rahatladığınızı ve işinizi yaşadığınız yoğunluğa eş değer yoğunlukta zevklerinizi de tattığınızı duyumsayın.

Bu görselleştirme (hayal kurma) bittiğinde (sadece birkaç dakikanızı alacaktır) ve günün programı açık bir şekilde oluştuğunda, kendi kendinize ispat edeceklerinizden mutluluk duyarak, derhal uygulamaya geçin.

6) Tablo tekniği

Bu çok etkin bir tekniktir. Her türlü problemin çözümünde, kötü alışkanlıklardan sakınmada, sigarayı bırakmakta, vs. size yardımcı olacaktır.

Kendinizi derin biçimde rahatlattıktan sonra (hayallerinizi süsleyen bir plajda, bir nehir kıyısında ya da tercih edeceğiniz herhangi bir yerde olduğunuzu da düşünebilirsiniz) biri siyah diğeri beyaz olan iki yazı tahtasını görselleştirin (hayal edin).

Siyah tahtanın üzerine *değiştirilecek davranışlarınızı* yazın. Bunu her kelimenin belirgin şekilde okunabileceği bir tebeşir ile yazın. Daha sonra iğrenerek ve kızgınlıkla tahtada yazılı olan cümleleri seyredin; sonra onu kırıp paramparça edin. Tahtayı bu şekilde kırarken bilinçaltınızdaki kötü alışkanlıklarınızı da silmektesiniz.

Şimdi, *beyaz yazı tahtasına, geliştirmek* istediklerinizi yazın. Yoğun bir takdir ve mutluluk hissi ile yazılı olanları okuyun.

Hedefinize ulaşmış olmanın sevincini gözünüzde canlandırın

Bu egzersizi birçok kez tekrarlamak gerekir. Özetle, yazı tahtası tekniği ile bir problemi çözmek için iki önemli nokta vardır:

- Değiştirilmesi gereken negatif hususların yer aldığı siyah tahtanın imhası.
- Değişikliklerin gerçekleşmiş olduğu beyaz tahtanın sunumu.

Pozitif öztelkin formülleri

Seanslarınıza başlamadan evvel, yazılı olarak, sizin durumunuza en uygun ve eksiksiz formülleri kararlaştırmalısınız. En iyi formüller sizinle en fazla "konuşanlardır". Onları çağrıştırma güçlerine göre seçin. Meyvelerini verene kadar muhafaza edin. Birkaç gün için de onları bir kenara atmayın. Bununla birlikte arzunuza daha iyi hizmet edeceğini düşündüğünüz formülleştirmeler bulursanız, aynı konuda kalmak koşulu ile, mevcut formülleri geliştirebilirsiniz.

Kendinizi bir ya da iki formülle sınırlı tutmalısınız! Fazlası her şeyi anlaşılmaz hale getirir.

Gündelik olarak yapılacak iki seansı alışkanlık haline getirip bunu birkaç ay sürdürmek gereklidir. Bu şekilde niteliklerinizin tümünü gözden geçirebilir ve onları, mümkün olabileceğine hiç inanamayacağınız bir şekilde, ahenkle geliştirebilirsiniz. Bu başarı ile tüm çevrenizin takdirini toplamakla kalma-

yıp, sergilemiş olduğunuz küçük günlük çabaların kat be kat karşılığı olacak bir yaşam elde edersiniz. Ayrıca bu başarı sorumluluk alma sevincini de size hissettirecektir.

İşte size kullanabileceğiniz bir dizi formül. Siz de farklı formüller oluşturabilirsiniz, yeter ki formül metni açık, net, özlü, pozitif ve elde etmek istediğinizle ilgili esin verici olsun.

Güven gelişimi için telkinler

★ Ben cesaretliyim; kendimi güçlü hissediyorum ve gücümden eminim; güvenim var.

★ Gittikçe artan bir güven içindeyim

★ Kendimi dingin ve rahat hissediyorum

★ Tüm diğer insanlar arasında yaşayan bir bireyim; her birimiz eşit öneme sahibiz ve dayanışma içindeyiz; hiçbir şey beni etkisi altına alamaz.

★ Her gün biraz daha fazla güç ve enerji kazanıyorum; kararlı, neşeli ve enerjiğim; yaşamak çok güzel ve ben hayatın tüm nimetlerinden faydalanmak istiyorum.

★ Sorumlulukları memnuniyetle kabulleniyorum; yapmam gerekeni, yapabilirim ve şu andan itibaren yapıyorum.

★ Şimdi kendimi çok daha iyi hissediyorum; durmaksızın gelişme kaydediyorum ve çalışmak benim için bir zevk; başarmak istiyorum ve başarıyorum.

★ Kendimi rahatlıkla ifade ediyorum; kelimeler aklıma kolayca geliyor; her koşulda çok rahatım.

★ Başarılarım bana cesaret veriyor; sonuçlardan gurur duyuyor ve daha iyi sonuçlar elde etmeyi bekliyorum.

★ Yaptığım şeyin en iyi olması için elimden geleni yapıyorum; asıl olan budur.

★ Her koşulda sakin kalıyor ve kendime hâkimiyetimi muhafaza ediyorum.

Özgüven gelişimi için telkinler

★ Kendime güveniyorum ve sorumluluk alabilirim.

★ Kendime saygım var ve diğer insanlara da saygı duyuyorum.

★ Konsantre olabilir ve düşünebilirim, kendi kanaatlerime güveniyorum.

★ Başarıyorum, başarmaya devam etmek istiyorum.

★ Gün bana ait, onu en iyi şekilde kullanmak istiyorum.

★ Kendime güveniyorum, gözüpek ve tutkuluyum. Uyuşmazlık ve karşıtlıkla başa çıkabilirim.

★ Başarmayı istiyorum ve başarabilirim; bunun için hatalarımdan dersler çıkartıyor ve bunu takdirle karşılıyorum.

★ İyiyi dileyen, iyi bir insanım; daima keyifliyim ve her zaman başkalarındaki iyiyi görüyorum.

★ Uygun biçimde ve dürüst davranıyorum; bana güvenilebilir; bana güveniliyor.

★ Keyifli yapım, iyiliğim, işteki özenim bana arkadaş, saygınlık ve başarı kazandırıyor.

★ Faydalı bir yaşamım var; bana mutluluk, aşk, güven ve başarı kazandırıyor; başarıyorum çünkü başarmaya karar verdim.

★ Her gün gelişme kaydediyorum; zorlukların üstesinden gittikçe daha kolay geliyorum; kendimi ifade edebiliyorum; kendi kendimin efendisiyim, vs.

Sarsılmazlık ve irade telkinleri

★ Kesin ve kararlıyım, güçlü bir iradeye sahibim.

★ Sebatkârım; üstlendiğim her şeyi sonuna kadar takip ediyorum.

★ Yaptığım her şeyi iyi yapıyorum; dingin, enerjik ve sebatlıyım.

★ Olmayı istediğim kişi oluyorum; olmayı istediğim kişiyim.

★ Sağlıklıyım ve güçlüyüm, soğukkanlı ve azimliyim.

★ Yapmam gerekeni, yapabilirim ve yapıyorum.

★ Sakin ve serinkanlı sebatkarlığım her zorluğun üstesinden geliyor.

★ Yapabileceğimin en iyisini yapıyor ve böylece başarıyorum.

★ Düzen sahibiyim ve bakımlıyım; her zaman iyi bir izlenim bırakıyorum.

★ Başarıyorum çünkü başarılı olacak şekilde uyuyor, kalkıyor, düşünüyor, çalışıyor ve yaşıyorum.

★ İradem her geçen gün kuvvetleniyor. Dingin kalıyorum; ne istediğimi biliyor ve elde ediyorum.

Belirli bir alanda daha iyi olmayı arzu ediyorsanız, öztelkininizi bu yöne doğrultun. Üzerinde çalışmayı istediğiniz her bir alan için telkin / öneri listeleri oluşturun. Yavaş, yavaş kendinize telkin ettiğiniz gibi olacaksınız, yani hakkında düşünmesini kendinizden öğrendiğiniz o kişi gibi.

Unutmayın: gerginlik yok, rahatlama, yavaş ve ritmik nefes alma, telkini görselleştirme var; bunu yoğun ve heyecanla yaşayın. Özellikle: TELKİNLERİZİN ETKİNLİĞİ İLE İLGİLİ MUTLAK BİR İNANCA SAHİP OLUN.

Kendinizi dış düşmanlarınızdan koruyun

Gelecek egzersiz, öztelkin çalışmalarınız esnasında çevreniz tarafından tutulacağınız yıkıcı telkin bombardımanından sizi koruyacak ve dokunulmaz kılacaktır. Gerekliliğini ve etkinliğini hemen kavrayacaksınız. Bu arada tüm bu tavsiyeleri eşzamanlı olarak dikkate alın! "Daha sonra incelerim" diye düşünmeyin. *Şimdi* yapın.

Başlangıç olarak, yapmaya karar vermiş olduğunuz şeyle ilgili hiç kimseye, hiçbir şey söylemeyin; konuşmayın, egzersizlerinizle ilgili bir imada dahi bulunmayın: çevrenizde, ister istemez, bıyık altın-

dan gülecek, alay edip koruyucu bir edaya bürünerek: "Görelim bakalım! sen her zaman böyleydin; insan mizacını öyle kolay kolay değiştiremez, hiçbir şeye yaramayacak bu aptallıklarla zaman kaybediyorsun!.." diyecek birileri bulunabilir.

Siz daha nekahet döneminizdeyken yani en kırılgan andayken sarf edilecek, yüksek bir duygusal çağrıştırma gücüne sahip dolayısıyla çok etkili bir cümlenin en az dört negatif telkine bedel olacağının farkında olun. Yani, tedbirli olun!

Bu bitmez nakaratın, daha iyi olmak adına hiçbir niyet ve arzuları olmayan bazı kişiler tarafından tüm ailenize de söylenecek olması riskini bilin. Sizde olan cesarete, çünkü siz bu çalışmayı ciddiyetle üstlendiniz - sahip olmadıkları için sizin de cesaretinizi kırmak adına ve başarınızın onların hatasını yüzlerine vuracağı korkusuyla, ellerinden geleni yapacaklardır. Bu durum, sırası geldiğinde onları da yakınlarından alacakları uyarılar ile yüz yüze bırakacaktır: "Sen değişmek için hiçbir şey yapmazsın zaten! X'e... (bu sizsiniz) bak, radikal bir şekilde değişecek enerjiyi kendinde buldu ve bambaşka bir insan oldu...".

"Değişilmez" demek çok kolaydır. Uygulamaya başladığınız hemen hemen ilk günden beri egzersizlerin kolay ve zenginleştirici olduğunu, gereken

enerjinin ise çok büyük olmadığını bizzat siz biliyorsunuz. Fakat henüz bundan da hiç kimseye bahsetmeyin. Başarının ve size yönelen iltifatların tadını çıkartın. Bunu hak ediyorsunuz ve aldığınız bu takdirler sizi daha iyiyi yapmaya, daha fazlasını başarmaya teşvik ediyor!

İyi saklanmış bu sır başarınızın değerini daha da fazlalaştıracaktır. Size elde ettiğiniz başarıdan söz edilecek ve bu daha da teşvik edici olacaktır. Bu aynı zamanda, doğal olarak, mükemmel bir kendine hâkimiyet egzersizi olacak. Çünkü bir sırla ilgili olarak dilinizi tutabileceğinizi dolayısıyla size güvenilebileceğini de kendinize ispat etmiş oluyorsunuz.

Bu andan itibaren olumsuz yansımalar, nereden gelirse gelsin, bırakın üzerinizden akıp gitsin. Haklı gibi görünüyorlar ya da gerçekten haklılarsa hatanızı doğallıkla ve üzerinde ısrarcı olmadan, herkesin başına gelebilecek şeyler gibi ve size özel olmadıkları bilinci ile kabullenin. Öztelkin seanslarınız sayesinde olduğunuz hale kıyasla sürekli bir gelişme içindesiniz ve sizden istenenin, sürekli olarak, daha da iyisini yapmaktasınız. Bu yolla sizinle ilgili daha evvel oluşmuş ve kendiliğinden yıkılmakta olan bir imajdan sıyrılıp, bunun yerini sergilemekte olduğunuz yeni kimliğiniz ile doldurmaktasınız.

... ve iç düşmanlarınızdan!

Kendi kendinizin en amansız düşmanısınız! İçinizde oluşabilecek negatif düşünce kaçışlarını dikkatle gözlemlemelisiniz. Bir gün boyunca, negatif tarzdaki düşüncelerinizi ve kendinizi negatif ve yüksek sesle ifade ettiğiniz durumları kaydedin.

"Her şeyde iyiyi arayın" bulacağınızdan emin olabilirsiniz.

Her şeyde iyiyi arayın

... ve karşılığını bulmaya kendinizden başlayın! Kendinizde iyi, güzel, zengin ve ahenkli olanı dikkate alın ve dikkatinizi hoşlanmadığınız şeylerde toplamama alışkanlığı kazanın. (Size gerçekten öyle görünüyorsa bile) "yorgunum, şundan bıktım artık, cesaretim kırıldı, hiçbir zaman yapamayacağım, midem ağrıyor, sağlığım çok hassas, yeterli iradeye sahip değilim, çok tembelim "diye düşünmeyi ya da söylemeyi kesinlikle bırakın. Bu tür önermeler sizin sadece, çok zararlı bir biçimde, negatif anlamda öztelkin yapmış olmanız anlamına gelir.

Şayet hastaysanız gereken tedavi önlemlerini alın ve bilin ki bu şekilde iyileşeceksiniz. Kendinize acımanız ya da sızlanmanız fayda sağlamaz; bu size yakışmayan bir zayıflık emaresidir ve sizin çocuk gibi telakki edilmenize yol açar. Tam tersine iç gü-

cünüzü ortaya koyun ve size yönelen merhamet dolu cümleleri gülmece konusu yapın. Daha çabuk iyileşecek, başkalarının sizin hakkınızda yaşayabileceği endişeyi dindirecek, saygı ve beğeni ile değerlendirileceksiniz. Kendini acındırmak ihtiyacının yaratacağı karşılık çok küçük bir hoşnutluktur. Tersini yapmanın size kaybettirmeyeceğinden emin olabilirsiniz.

Başkalarına karşı pozitif olun. Her insanın kaliteleri ve defoları vardır. Defoların sizin için ne önemi var, onları açığa çıkartarak yok edemezsiniz ki. Tam tersine, negatif düşünceleriniz bunları daha da güçlendirir ve hem kendinize hem de karşınızdakine zarar vermiş olursunuz. Hiçbir şeyi değiştirmeyecek ve kendinizi size yakışmayacak şekilde üstün hissettirecek, basit eleştirileri ilgi alanlarınızdan çıkartın. Kaldı ki eleştirmek yoluyla kendinizi de eleştirel etki alanına açmış olacağınızı unutmayın.

İnsanları iyi yürekli kabul edin, onları ünvan, derece, sosyal statü ayırımı yapmadan herkes tarafından sevilen ve takdir edilen bireyler olarak değerlendirin. Birlikte olduğunuz insanların her biri yargılanmak endişesi taşımadan sevildiklerini, desteklendiklerini ve rahat olduklarını duyumsasınlar. Bu durumda onlar da sizin varoluş ve davranış biçiminizle ilgili fikirlerini öne sürecekler, fakat bu

kendinizi hiçbir zaman saldırıya maruz hissetmeyeceğiniz şekilde bir incelik, arkadaşlık ve size yardım arzusu ile olacaktır.

İfadenin anlamına yakışır derecede "dik duran" bir insan olun ki gündelik alışılagelmiş küçük bayağılıklar artık sizi teğet bile geçmesin. Çok daha ilginç ve bulunduğunuz her yerde mutluluk, neşe ve ahenk kaynağı olmak adına yapacak başka şeyleriniz var.

Hayatınızdaki önemli olayları da yeniden programlayın

Her şeyi aynı anda üstlenmeyin, verimliliğiniz azalır. Başlangıçtan itibaren programınızı oluşturun ve buna uyun. Bu maddede konu edilen yeniden programlama kendinize değil olaylara dair olduğu için, sadece olumsuz olaylar gerekli kılıyorsa bu programlamaya öncelik verebilirsiniz. Buna karşın mantıklı olan, şahsi programlamanıza öncelik verip, bunu başarı ile tamamladıktan sonra ikinci bir aşamada olaylara dair yeniden programlamaya girişmektir.

Aslında olaylar tamamen bilinçaltınız tarafından dikte edilmektedir. Pozitif ya da negatif anlamda düşündüğünüzde, kafanızı en fazla kurcalayana doğru çekilirsiniz.

Aşağıda, uyarlanmış önerilerle birlikte egzersizler bulacaksınız. Verimlilik kurallarına uyun.

- Rahatlayın, isteğinizle ilgili gerginleşmeyin.
- Arzunuzu basit, açık ve kesin bir şekilde ifade edin.
- Bütün duyularınızı da kullanarak, sonucun zaten alınmış olduğuna dair yoğun ve renkli bir zihinsel imge oluşturun.
- Bu mükemmel sonuçtan haz duyun. Şimdiden tadını çıkarttığınızı, arkadaşlarınıza bahsettiğinizi ve kutladığınızı duyumsayın!

Ve özellikle bu mutluluğu yoğun biçimde yaşayın, etkinliğin gizemi budur! Bilinçaltı kendini imgelerle (imaj) ifade eder ve sadece imgelerden anlar.

Örneğin, sizin için uygun olacak işi bulmayı istiyorsanız, şunu söyleyebilirsiniz:

- Ben o iş için yaratıldım ve o iş beni bekliyor; ilgili konuda uzmanım ve çalışmalarım takdir ediliyor.
- Mükemmel: hayalini kurduğum işi buldum.

Birkaç telkin örneği

★ Hayatım süregiden bir mucize!

★ Mutluyum, mükemmel bir hayatım var.

★ Sağlığım her geçen gün daha iyiye gidiyor.

★ Çok formdayım ve bu farkediliyor.

★ Yaşam enerjisi ve sevinci ile dolup taşıyorum.

★ Kendime mükemmel arkadaşlar çekiyorum.

★ Para hayatıma akıyor ve ihtiyaçlarımı fazlası ile karşılıyor.

★ Yaratıcıyım: ihtiyaç duyduğum tüm ilhamı alıyorum.

★ İhtiyaç duyduğum kişiye her zaman doğru zamanda rastlıyorum.

★ Şanslıyım: her şey tam zamanında bana geliyor. vs.

Yaptığınız telkinin, istem dışı yapacağınız ters bir öztelkin tarafından iptal edilerek imha olmamasına özellikle dikkat edin. Bu önemli bir başarısızlık kaynağıdır.

Örneğin, maddi problemlerinizden kurulmak istiyor ve ihtiyacınız olan tüm parayı elde etme iradenizi ifade ediyorsunuz. Ama, aynı süreçte "hayal

bu... imkânsız" ya da "para kötü bir nesne" gibi düşünceler de aklınızdan geçiyor. Bir telkin (önerme) diğerini iptal eder ve bu alanda negatif pozitife üstünlük kurar. Bilirsiniz ki negatif oyununda çok kuvvetliyizdir, çünkü antrenmanlarımız bu yöndedir.

Yani kontrolunuz mükemmel olmalıdır. Kendinizde kuşkuya izin vermeyin. Bilmelisiniz ki inançla ortaya koyduğunuz ve dirençli durduğunuz andan itibaren arzunuzun somutlaşma süreci yürürlüğe girmiştir. Öyleyse sabırlı olun... Pozitif yaşamayı derinliğine hissetme kapasitenize göre, bir saat sonra, on gün sonra ya da üç ay sonra. Ama sonuç kesindir, bundan emin olun!

Sonuç

Şurası muhakkak ki bünyesinde ayakta kalma savaşımının egemen olduğu zor bir dünyada yaşıyoruz ve bu savaşım baskıları, yalanları, şiddeti, intikamı ve umutsuzluğu da içinde barındırıyor.Her birimiz, kendimiz, çocuklarımız ve başkalarının çocukları için, bir başka insan incitilmeden ihtiyaçların yerine getirildiğini görebileceğimiz, barış, sevgi ve ahenk dolu bir dünyanın hayalini kuruyoruz. Ütopik bir hayal mi? "İmkansız görev" mi? Belki de değil. Ama ülkeyi yönetenlerin, yalnız başlarına, dünyayı değiştiremeyecekleri açık. Tek mantıklı cevap: Kendini değiştirmek.

Başkalarını değiştiremeyeceğimiz kesindir. Onların da bizi. Ama ders uzun solukludur. Ve nasıl negatif olmak, kızgınlık ve çöküş bulaşıcıysa ne mutlu ki yaşama sevinci, şartlar ne olursa olsun yakalanmış mutluluk ve hayatımıza bolluk sağlanması olanağı da öyledir.

Mutluluğun ruhun görünümü olduğu ne kadar da doğru! "Mutlu olmak için her şeye sahip olan "ancak hiçbir zaman mutlu olmayan insanları bilirsiniz. Mutluluk, iyiyi bizzat bünyesinde taşımakta olan hayata, insana ve nesneye bakışımızın içindedir.

Hem sonra, kendimizi tamamlanmış hissetmek için her birimiz aynı şeylere ihtiyaç duymayız. Bu kişiden kişiye büyük değişiklikler gösterir. Değişmez olan tek şey hayatımızın ve olayların doğrusunu, ahenklisini, pozitifini ve mutlusunu gören bir vizyon ihtiyacıdır. Bu sayede dünyevi varoluşun özünde olan zorluklara yapıcı ve etkin biçimde, hatalarımızdan kazanç çıkartarak ve hayatın derslerini hızlı bir şekilde öğrenerek, karşı koyabiliriz.

Bu küçük kitabı okurken anlamış olduğunuz ve umarım derhal uygulamaya geçtiğiniz önerilmiş tekniklerden fark ettiğiniz gibi, kendinizi dönüştürüp negatiften pozitife geçebilmek kolay ve hızlıdır.

Kolay, çünkü zaten var olan ancak şimdiye kadar "tersten" kullanılan güçleri, enerjileri ve nitelikleri kullanmak dışında bir şey yapmıyoruz. Hızlı, çünkü ilk sonuçlar, genellikle, kendilerini fazla bekletmiyorlar ve bu da inkâr edilemeyecek bir teşvik oluşturuyor.

Kalıcı sonuçlar elde etmeniz tabii ki yeni varo-

luş tarzınızın doğal, otomatik ve spontane hale gelmesinden sonra mümkün olacaktır. Bu itibarla, eski negatif tekerlek izlerinize tekrar düşmek istemiyorsanız mutlaka sebatkâr olmalısınız. Zaferin, hayatın zor koşullarına rağmen, içinize yerleşecek sevince çok yakın olduğunu duyumsayacaksınız. Önünüzde daha göreceğiniz meydan okumalar ve onlara karşı duruşlarınız olacak. Dayanıklılığınız ölçülecek yani geçireceğiniz testler olacak.

Bu iç sevinç ve mutluluk ile her şey daha keyifli olacak ve başkalarıyla iletişiminiz kolaylaşacaktır. Bir sevinç dispanseri haline gelmeli. Kendinize ve çevrenize güç, sağlık, umut, cesaret ve yaşam sevinci yaymalısınız. Aynı zamanda, tutumunuzla herkesin bir huzur ve şans jeneratörü olan bu bilinç düzeyine ulaşabileceğini ispat edin. İstemek, hedefe ulaşmak için gerekli olanı yapmak ve sebat etmek yeterli. O halde,

Mutlu olmayı öğrenin, hemen şimdi!

Evrenden Torpilim Var

Aykut Oğut

Siz hiç 150 kilo oldunuz mu? Sizin hiç yabancı bir ülkede bavulunuzu kaybettiğiniz, sabahları mısır gevreğine bira döküp hayatta kalırken günlerce tek kelime bile konuşmadığınız, dayak yedikten sonra girdiğiniz komadan bir gözünüzü kaybetmiş olarak çıkıp tekrar parklara döndüğünüz, annenizi kaybettikten sonra hapiste yatarken babanızı kaybettiğiniz oldu mu?

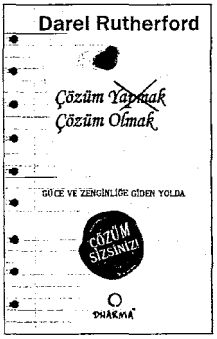
Benim oldu.

Peki ya sonra o yabancı ülkenin dilinde şakır şakır konuşup hatta seslendirme yönetmenliği bile yaptığınız, o ülkedeki filmlerde başrol oynadığınız, 70 kilo verip filinta gibi olduğunuz, yeni ve mutlu bir hayat kurduğunuz, elinizi attığınız her işi altın yumurtlayan tavuğa çevirdiğiniz, her saniyenizi gülümseyerek geçirdiğiniz, hayatta istediğiniz her şeyi elde etmeye başladığınız oldu mu?

Benim oldu.

Nasıl mı?

Gelin anlatayım...



~~Çözüm Yapmak~~ Çözüm Olmak

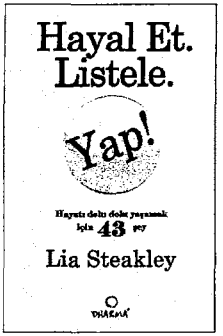
Darel Rutherford

Tam 1 yıldır satış listelerinden inmeyen, çok büyük bir okur, hayran ve uygulayıcı kitlesi yaratan EVRENDEN TORPİLİM VAR'ın yazarı Aykut Oğut'un ABD'deki hocası Darel Rutherford'ın Türkiye'deki ilk kitabı ÇÖZÜM OLMAK Dharma Yayınları'nda çıkıyor. Kitabın Türkiye baskısı önsözü Aykut Oğut ve kitabı dilimize kazandıran eşi, yaşam koçu ve yoga hocası Esra Banguoğlu Oğut tarafından yazıldı.

Darel ile tanışmadan önce, her şeyin mümkün olduğunu biliyordum ama Darel ile birçok şeyin mümkün olduğunu deneyimledim.

Hocalığının ve fikirlerinin en önemli kısmı, sana ne yapacağını değil, kim olabileceğini hatırlatmasında yatıyor. Her alanda mükemmel bir hayat, hepimizin "özünden" hakkıdır ve inanın hepimiz için mümkündür. Sağ ol, var ol, Darel.

ESRA BANGUOĞLU OĞUT



Hayal Et. Listele. Yap!

Lia Steakley

Elinizdeki, kişisel gelişime yönelik kontrolün tam olarak sizin elinizde olduğu bir kitap. Hayal Et. Listele. Yap! Webby Ödüllü sosyal paylaşım sitesi olan 43things.com sitesindeki milyonlarca kayıtlı kullanıcının gerçek hikayelerinden ve deneyimlerinden oluşturuldu.

Bir hayat listesi oluşturma, gelişiminizi paylaşma ve başarılarınızı kaydetme üzerine çalışan kanıtlanmış bir yöntemle karşı karşıyasınız. Bu yöntem sayesinde daha büyük ve cesur bir hayat yaşamak için motivasyon kazanacaksınız.

Hayal Et. Listele. Yap! 43 kategoriye sahip, örneğin Daha Fazla Seyahat Et, Yarat, Cesur Bir Şey Yap, Değişimi Başlat, Eğitimine Devam Et, Dünyayı Kurtar, İşini Sev, Başladığın İşi Bitir, Daha Sağlıklı Ol, Maddi Durumunu Düzelt, Anı Yaşa ve gerçek insanlara ait 5000'in üzerinde fikir.